

NT

ZARAGOZA

Isabel Medina – Sierra de Tramontana – Buracona – Gambia
Saïd Muti – Pino de la Virgen – La Laguna
Hábitos saludables – Recetario navideño



STAFF

DIRECCIÓN DE REDACCIÓN

Paula Albericio · redaccion@barabaracomunicacion.com

CORRECCIÓN

Lavadora de textos

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Paula Albericio, Enrique Areilza, Astrid da Silva Jiménez, Elena Horrillo, Leo Desinquierto, Naomi Vera-Cruz, Juan José Ramos Melo, Aarón Rodríguez González, Álvaro Morales, Cristina Torres Luzón, Lilia Ana Ramos Martín, Jesús Villanueva Jiménez, Diego Ojeda, Manoj Daswani, Francisco Belín.

DIRECCIÓN CREATIVA Y MAQUETACIÓN

great · greatttt.com · estudio@greatttt.com

DIRECCIÓN DE FOTOGRAFÍA

Rocío Eslava

FOTO DE PORTADA

Maite Santonja

FOTOGRAFÍAS

Maite Santonja, Daniel Martorell, Rocío Eslava, Adobe Stock, Juan José Ramos Melo, Alberto Brito, Dominic Dähncke, Alexis W, Lilia Ana Ramos Martín, Leo Desinquierto, Federación Española de Baloncesto, Roger Méndez.

ILUSTRACIONES

Capi Cabrera, Ilustre Mario, Tom Eigenhufe.

PUBLICIDAD

publicidad@barabaracomunicacion.com · 922 897 517

BINTER

Pedro Agustín del Castillo · Presidente
Rodolfo Núñez · Vicepresidente
Alfredo Morales · Consejero delegado
Noelia Curbelo · Relaciones Institucionales y Comunicación

SÍGUENOS EN LA WEBSITE Y LAS REDES

www.bintercanarias.com · Facebook · Twitter · Instagram · www.revistabinter.com

NT es una producción de BARA-BARA 3.0 S. L. exclusiva para BINTER.

BARA-BARA 3.0 S. L. Calle Puerto Escondido, 5, 6.º izda. 38002. Santa Cruz de Tenerife (922 897 517).

Escribenos a buzon@barabaracomunicacion.com.

BINTER y BARA-BARA 3.0 S. L. no se hacen responsables de los contenidos publicitarios ni de las opiniones vertidas por los colaboradores en sus artículos. Reservados todos los derechos. Prohibida su reproducción, edición o transmisión total o parcial por cualquier medio y en cualquier soporte, sin autorización expresa por escrito de BARA-BARA 3.0 S. L.

IMPRIME

Gráficas Sabater S. L.

Con la asistencia técnica de 2informática

Depósito legal TF 582-2019

En la revista NT se ha utilizado papel obtenido a partir de bosques gestionados de forma sostenible certificada.



PATEK PHILIPPE
GENEVE



DESCUBRA EL TWENTY~4 AUTOMÁTICO

INICIE SU PROPIA TRADICIÓN



GENEVE

1989

Boulevard Faro · 35100 Meloneras (Gran Canaria)
Tel. 928 721 283 · www.genevecompany.com

2019, UN AÑO PARA CELEBRAR

Llega diciembre y, con él, el cierre de un año que ha estado marcado por el 30 aniversario de nuestra compañía. Un hito importante que confirma la madurez y el buen estado de salud de la que se ha convertido en aerolínea canaria de referencia.

Ha sido un 2019 lleno de proyectos, rutas, novedades en nuestro servicio y la incorporación de nuevos modelos de avión, que nos permitirán transportar en las mejores condiciones a más pasajeros aún más lejos.

Me gustaría aprovechar estas líneas para repasar todos los episodios que hemos vivido este año y que no son más que la constatación de que los más de 1500 empleados de Binter trabajamos cada día por ofrecerles a todos ustedes el mejor servicio, convencidos de que ese es el principal atributo de nuestra marca.

Empezaré por un cambio reciente que habrán podido observar al volar con nosotros. Desde el 30 de noviembre todas las tripulaciones y personal de los aeropuertos, además de otros trabajadores, han estrenado nuevos uniformes. Se trata de una vestimenta inspirada en el cielo de Canarias y en la que el diseñador Javier Ginestar ha invertido muchas horas, y, junto con nuestra gente, ha conseguido plasmar la esencia de la compañía y aunar el estilo y la comodidad.

Además, se ha trabajado también en la composición de los tejidos para utilizar materiales de gran calidad pero más sostenibles, que incorporan un 15% de fibras recicladas. Espero que les guste el resultado tanto como ha gustado entre nuestros trabajadores.

Este año también hemos vivido novedades relacionadas con nuestra flota. El pasado 20 noviembre viajamos a Sao Paulo con un grupo de 30 empleados del sistema Binter para recibir el primer Embraer E195-E2 que operará en Europa. Una aeronave moderna y sostenible que va a suponer una nueva etapa en nuestras rutas exteriores y de la que ya hemos encargado cinco unidades. Este primer avión ya está en Canarias y próximamente empezará a operar en rutas nacionales e internacionales.

Entre sus principales características, más allá del diseño y la tecnología aeronáutica, que cumplen con los más altos estándares de seguridad y eficiencia y con los niveles más bajos de ruido y emisiones, destaca el diseño y confort de la cabina de pasaje. Espero que puedan apreciar la distancia entre filas, que permite la configuración de las 132 plazas que hemos encargado, así como la comodidad de sus asientos y la capacidad de su compartimento superior.

Pero no solo contamos con el nuevo Embraer. Este año hemos recibido tres nuevos ATR 72-600 dentro del programa de renovación de flota que emprendimos en 2015, con la compra de un total de 18 aparatos del modelo más avanzado del fabricante aeronáutico italo-francés, del que ya han llegado 15.

Gracias al gran esfuerzo inversor que realizamos en nuestros aviones y en los equipos de tierra para atender toda la operativa, podemos decir orgullosos que contamos con

una de las flotas más jóvenes de España, lo que se traduce en confort, seguridad y, sobre todo, sostenibilidad. Les quiero recordar también el proyecto que hemos puesto en marcha para reducir las emisiones de nuestra operativa en tierra, cambiando los equipos por nuevos modelos eléctricos o por otros de última generación mucho menos contaminantes.

La sostenibilidad es una de las líneas maestras que nos hemos marcado en el sistema Binter. Como habrán podido percibir, está presente en todas las acciones que llevamos a cabo, desde la composición de los tejidos de los nuevos uniformes hasta la renovación de la flota, pasando por el servicio a bordo, en el que hemos sustituido los materiales plásticos de un solo uso por otros más ecológicos, o el proceso de facturación, en el que intentamos reducir en la medida de lo posible el consumo de papel facilitando la realización de todas las transacciones desde la web o la *app* de Binter. Todo esto no es fruto de una moda pasajera, sino de la certeza de la importancia de reducir el impacto de nuestra actividad sobre el medio ambiente.

Este año también hemos reforzado las conexiones interinsulares y hemos abierto nuevas rutas, algunas en Canarias, como la conexión directa entre La Palma y Tenerife Sur o la puesta en marcha, este verano, de vuelos directos entre Fuerteventura o Lanzarote y La Palma. También hemos empezado a operar de forma regular y directa con tres nuevos aeropuertos nacionales, en Pamplona, Zaragoza y Murcia, que se suman a Mallorca y Vigo en una oferta de rutas a ciudades a las que no se podía llegar en conexión directa desde Canarias. Quiero aprovechar para dar la bienvenida a los pasajeros de estos tres destinos, que empiezan a volar con Binter.

Y, como no puede ser de otra forma, también hemos introducido algunas novedades que sirven para ampliar la gama de servicios que prestamos y mejorar algunos de los que ya damos, como la posibilidad de elegir asientos preferentes, la ampliación de la clase business a más destinos o la mejora del entretenimiento a bordo para los pasajeros, que también les permite leer la prensa del día desde sus dispositivos.

Por último, con el fin de estar más cerca de todos ustedes y celebrar juntos este aniversario, también hemos puesto en marcha a lo largo de este año un mayor número de promociones y ofertas para volar a todos nuestros destinos: los más cercanos y los más lejanos, porque sin ustedes no podríamos haber llegado hasta aquí.

Quiero agradecerles la confianza que depositan en nosotros y su interacción, que nos ayuda a avanzar sin perder el foco de lo que realmente nos importa: la satisfacción del cliente. Gracias por formar parte de la familia Binter.

Por 30 años más juntos.

Pedro Agustín del Castillo
Presidente

SUMARIO

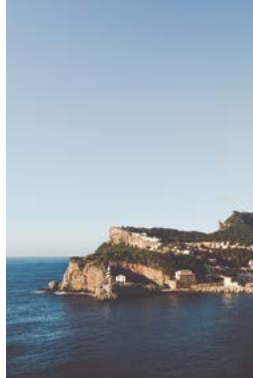
22
Isabel Medina
Entrevista



34
Zaragoza
Destino nacional



40
Mallorca
Destino nacional



46
Gambia
Destino internacional



56
Mauritania
Destino internacional



62
El pinzón azul
Naturaleza



64
Said Muti
El rincón de...



72
La Cumbrecita
Senderos



78
La Restinga
Playas



94
Hábitos saludables
Salud



112
Javier Beirán
Deporte



116
Recetario navideño
Gastronomía



LORO PARQUE

Puerto de la Cruz, Tenerife

Loro Parque te abre las puertas a un impresionante espacio de biodiversidad donde descubrirás la naturaleza como nunca antes la habías visto. En el reconocido como zoológico número #1 del mundo por segundo año consecutivo según Tripadvisor, conocerás la reserva de especies y subespecies de papagayos más grande y diversa del planeta, así como a los pingüinos de la Antártida, los leones africanos, los hipopótamos pigmeos o los pandas rojos, entre muchos otros animales. No te pierdas el impresionante Jardín Zen y la recién inaugurada granja de corales. Además, aprenderás todo acerca de los delfines, los leones marinos y las orcas en sus presentaciones al público. Como zoo moderno, Loro Parque vela tanto por el bienestar y la conservación animal como por la preservación del planeta a través de la utilización de energías renovables y la eliminación del plástico de un solo uso dentro de sus instalaciones. Tanto en familia o en pareja como con amigos, es visita obligatoria si estás en Tenerife.

Adquiere tu entrada en loroparque.com



TRAVELLERS' CHOICE™ WINNER N° 1 EN EL MUNDO

SIAM PARK

Campeón del Mundo 2019 *Costa Adeje, Tenerife*

Nombrado por sexto año consecutivo como mejor parque acuático del mundo, Siam Park propone a sus visitantes una oferta completa de entretenimiento para todos los gustos. Consigue el relax más absoluto disfrutando de la playa de arena blanca Siam Beach o de la exclusividad de las cabañas VIP, que harán de tu estancia una experiencia inolvidable. Para los amantes de la adrenalina, la emoción está asegurada con Tower of Power, nuestro impresionante tobogán de 28 metros que termina su recorrido bajo el acuario gigante, o Singha, una montaña rusa acuática con curvas de alta velocidad y 14 cambios de dirección. Como novedad, dos nuevas atracciones: Patong Rapids, con un trayecto de más de 235 metros lleno de curvas y saltos, y Coco Beach, una zona infantil para que padres e hijos puedan vivir una experiencia única. Todo esto, en un entorno paradisíaco y con un servicio de máxima calidad.

Adquiere tu entrada en siampark.net



Síguenos en     



Ho ho ho!

VISITA NUESTRAS TIENDAS

- Las Palmas de G.C.**
- C.C. El Mirador + **walk!**
 - C.C. Las Arenas
 - C.C. 7 Palmas
 - C.C. El Muelle
 - C.C. Alisios
- Telde**
- C.C. Outlet Las Terrazas

- Playa del Inglés**
- C.C. Cita + Outlet
 - C.C. Yumbo
 - C.C. Tropical
- Meloneras**
- C.C. Varadero
 - C.C. Boulevard Faro
- Mogán**
- Playa de Mogán
- Adeje**
- C.C. Galeón + Outlet

- Santa Cruz de Tenerife**
- C.C. Añaza
- Puerto de la Cruz**
- Av. de Colón, 12
 - Av. de Colón, 16
 - Calle San Telmo, 18 - **walk!**
- Costa Adeje**
- Av. Rafael Puig Lluvina, 16
 - Paseo San Eugenio
- Playa de Las Américas**
- C.C. Vistasur
 - Paseo Andrade Fumero, 8
- Playa de La Pinta**
- Av. Litoral ,22

- Morro Jable**
- C.C. Palm Garden
 - Av. del Saladar, 11 - **walk!**
- Corralejo**
- C.C. Las Palmeras
 - C.C. Campanario
 - Av. Ntra. Sra del Carmen 70 - **walk!**
- Playa Blanca**
- Av. Marítima, 133
 - C.C. Rubicón
 - Calle Limones, 8 - **walk!**

- Puerto del Carmen**
- Av. de Las Playas, 5
 - Av. de Las Playas, 19
 - Av. de Las Playas, 67 - **walk!**
- Costa Teguiise**
- Calle Las Olas, 5
 - Av. Arenas Blancas, 16 - **walk!**
- Mallorca**
- Port d'Alcudia



Momentos
para compartir



love Christmas

FUND  GRUBE
SHOPPING IN PARADISE



NUEVAS APERTURAS

Santa Cruz de Tenerife
• C.C. Nivaria

Puerto Rico
• C.C. Mogán Mall

Costa Adeje
• C.C. Plaza del Duque



SHOP  ONLINE
fundgrube.es



LOS PREMIOS AL VALOR SOCIAL 2019 DE LA FUNDACIÓN CEPESA DISTINGUEN A ASPRONTE, INICIATIVAS HUMANAS, CIVITAS Y NUEVO FUTURO TENERIFE

Los Premios al Valor Social 2019 de la Fundación Cepsa en Canarias han recaído en ASPRONTE, la Asociación Inicativas Humanas, CIVITAS y Nuevo Futuro Tenerife, gracias a sus proyectos centrados en la integración social de los colectivos más vulnerables. Los programas, apadrinados por profesionales de Cepsa en el Archipiélago, se centran en la diversidad funcional, la exclusión social y la juventud, y serán llevados a cabo durante el próximo



Una representación del jurado de los Premios al Valor Social 2019

año. Desde su puesta en marcha en Canarias en 2008, los Premios al Valor Social de la Fundación Cepsa han contribuido al desarrollo de 46 proyectos,

a los que se sumarán los cuatro ganadores de la presente edición. En total, los premios han repartido hasta la fecha en el Archipiélago 439.000 euros.



Mutua Tinerfeña te desea Feliz Navidad.

LA ACUICULTURA GENERA MÁS INGRESOS QUE LA PESCA TRADICIONAL EN LANZAROTE



La acuicultura obtiene cada vez más beneficios económicos pese a que su nivel de capturas es inferior en la isla de Lanzarote. Así lo confirma el Centro de Datos del Cabildo, en un informe que indica que las ventas de las capturas del pescado en 2018 sumaron 11,9 millones de euros, una cifra inferior a las de años anteriores, informa *Lancelot digital*. Las capturas alcanzaron un peso de casi 3865 toneladas, de las que algo más de 1855 toneladas de producto pesquero salió de las granjas marinas establecidas en aguas sureñas.

ALOE PLUS LANZAROTE CON MÉDICOS SIN FRONTERAS



Foto por Icarl Theunis

Esta Navidad, por sexto año consecutivo, Aloe Plus Lanzarote ha decidido hacer una donación a Médicos Sin Fronteras destinada a costear regalos navideños, un gesto que permitirá mejorar la vida de muchas personas que se encuentran en situación de emergencia. Desde Aloe Plus Lanzarote nos alegra compartir esta iniciativa, porque no existe mejor regalo que la vida. Feliz Navidad y feliz 2020. www.aloepluslanzarote.com

It's the time
IT'S CHRISTMAS TIME

WEHBE

Santa Cruz - C.C. La Salle | Santa Cruz - Weyler | La Laguna | La Orotava | Granadilla - San Isidro
wehbe.es | 922 315 000

LA FAST, 105 AÑOS HACIENDO HISTORIA

La entidad agrícola decana en Canarias, la FAST, cumple este mes de diciembre 105 años de historia. El 1 de diciembre de 1914 es la fecha marcada en el calendario como origen del desarrollo de uno de los subsectores más importantes del Archipiélago, el platanero, al que, a lo largo de los años, la FAST ha ido sumando la producción y distribución de otras frutas y hortalizas, como la papaya, el aguacate, la papa o el mango. Esta empresa líder en agroalimentación es reconocida hoy por la excelencia de su modelo de gestión



sostenible, así como por su carácter pionero, innovador y creativo. En ese sentido, ha ido incorporando a su oferta, cada vez más amplia, productos

ecológicos y trabaja cada día en la línea marcada por los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

www.lafast.org

ahora, Residencial Ancor.

Viviendas de 2 y 3 dormitorios con garaje y trastero en urbanización con piscina, solárium y jardines comunitarios.

📍 Playa de Abades a 4 minutos.

ahora,
metrovacesa

COMERCIALIZA
ALTAMIRA



900 55 25 25

metrovacesa.com/promociones/tenerife/arico/ancor/

CONCURSO INFANTIL DE DIBUJO DE CAJASIETE

Cajasiete entregó los premios del concurso infantil de dibujo dirigido a Nuestra Gente Menu-da bajo el título *Eres pequeño pero pintas mucho*.

El tema del concurso era la importancia de cuidar el entorno, mantener limpias nuestras playas y montes (no plásticos, no contaminación), como línea de concienciación medioambiental para los más pequeños.

En total se han recibido 1191 dibujos. Cajasiete, por cada dibujo presentado, dona un euro a la Fundación FORESTA, entidad



que tiene como fin recuperar, mantener y conservar las masas forestales de Canarias. Cajasiete

muestra, una vez más, su compromiso con el desarrollo sostenible y la educación en Canarias.


Díaz y Muñoz
 ARQUIGESTIÓN

VIVIENDAS ÚNICAS, CLIENTES ÚNICOS.

Hacemos la vivienda que siempre has soñado.

Podrás diseñar tu hogar de acuerdo a tus necesidades y presupuesto.

Ofrecemos un servicio integral en la construcción de tu vivienda en las mejores zonas de Canarias.

Disponemos de parcelas en distintas Urbanizaciones donde construir tu casa.

Diseños exclusivos para cada cliente, proyectos "llave en mano" y financiables por entidades bancarias.

Infórmate en nuestra web
o llamando a la centralita.

928 401 821
dymarquitectos.com



Arquitectura - Gestión - Exclusividad
Desde 1998

BRISA MARINA (JUAN EL MAJORERO), COCINA CANARIA Y DE MAR



Fundado en 1987 y dirigido por Juan el Majorero, su nombre resuena en el Archipiélago como sitio de buena comida. Su novedosa línea de trabajo con el atún rojo, que trata con técnicas modernas de corte y conservación, le permite un

abastecimiento amplio durante todo el año. Su recetario tónico es encomiable, con recetas tan delicadas como el tataki o el tartar. Además, cuenta con variedad de carnes selectas de vaca vieja, cerdo, cordero y cabrito.

 BIOSFERA PLAZA



www.biosferaplaza.es
Tel.: +34 928 515 368

VISITA DE

PAPÁ NOEL

NOVIEMBRE: 16, 23 Y 30 - 18:15 HS.

DICIEMBRE: 07, 14 Y 21 - 18:15 HS.

24 DE DICIEMBRE: 11:30 HS.

THE NUMBER *One*
Shopping Mall in Lanzarote

EUROPLÁTANO: APORTANDO NUEVOS VALORES AL SECTOR



Europlátano, organización con sede en Tenerife, La Palma y El Hierro, se ha convertido en la primera del sector en certificarse bajo uno de los más rigurosos estándares de calidad y seguridad alimentaria, IFS Food. Va en su filosofía luchar por los intereses de sus socios y poner en valor un producto único no solo por procedencia, sino también por cali-

dad, seguridad, sabor y respeto por los trabajadores, los agricultores y el medio ambiente. Son varias las certificaciones que avalan a Europlátano, y es que en el competitivo mercado actual el estar certificado es una garantía de cara a los clientes, pues se crea una relación de confianza y transparencia que garantiza la mejor rentabilidad para los productores.



FABRICAMOS Y DISTRIBUIMOS EMOCIONES



HABITAT VISTAMAR, DISEÑO Y UBICACIÓN INMEJORABLES

Habitat Vistamar cuenta con viviendas de uno a cuatro dormitorios y su estilo vanguardista está diseñado por Brive 7. Además, la promoción destaca por sus vistas al mar y su emplazamiento, en una zona en expansión de Las Palmas de Gran Canaria que cuenta con todos los servicios.

Habitat Vistamar se encuentra junto al campo de golf Las Palmeras, el Hospital Doctor Negrín, el centro comercial Las Arenas y la playa de Las Canteras. Se trata de una urbanización cerrada y con piscina, que se distingue por la luminosidad de sus estancias y la calidad de sus materiales.

A estas características hay que sumar su certificación con el sello Spatium, que reconoce sus cualidades en materia de bienestar, salud y seguridad.



siente el
abrazo

Feliz
Navidad

hospiten 

www.hospiten.com



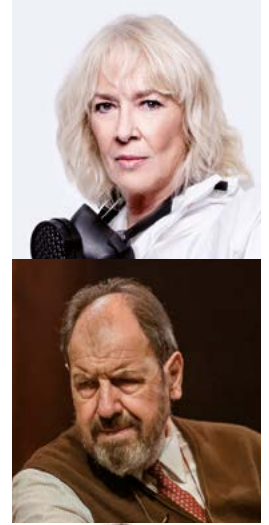
Teatro Cuyás

1999 - 2019

www.teatrocuyas.com



Esta Navidad
déjate llevar por
la emoción y
disfruta en compañía



¡Regala Cuyás!

www.teatrocuyas.com

Tarjetas
regalo de
60€ y 80€



A la venta
en web y
en taquilla



TAQUILLA: 928 43 21 81
De lunes a viernes: de 17.00h. a 20.30h.
Sábados: de 11.30h. a 13.30h.
Sábados tarde, domingos y festivos con
función: 2 horas antes del comienzo.



NAZARET, LA EDUCACIÓN INNOVADORA DEL SIGLO XXI EN CANARIAS



Los Nazaret Colegios Innovadores formamos una red internacional de centros que educa en los cinco continentes con el liderazgo de las Misioneras Hijas de la Sagrada Familia de Nazaret. Nacidos de las manos de José Manyanet y Encarnación Colomina, somos innovadores porque hemos apostado por la capacidad de cambio para enseñar y aprender de una manera diferente. Posibilitamos a los alumnos ser profesionalmente competentes, a la vez que los capacitamos para su inserción en la sociedad que ayudarán a transformar.



Somos un referente en la escolarización del siglo XXI a través de la educación innovadora, basada en la renovación permanente y en la creatividad, en la cual participa toda la comunidad educativa para conseguir de manera eficaz la formación académica, humana y social de los alumnos.

Compartimos las últimas propuestas metodológicas educativas (estimulación temprana, inteligencias múltiples, aprendizaje por proyectos, trabajo cooperativo, pensamiento crítico y creativo, integración de las TIC, cultura maker, gamificación), en las que cada alumno es el protagonista de su propio aprendizaje. Transformamos los espacios con nuevas metodologías, diseñando nuevos currículums, replanteando el rol del profesor y el alumno o incorporando plenamente la tecnología.

¿Nuestra aspiración? Lograr la excelencia en aquello que hacemos, con la ética

como hilo conductor y con el compromiso firme de seguir avanzando hacia el éxito: educación de un alumno que sea agente de cambio e impacto social donde quiera que se encuentre.

¿Nuestro sueño? Ser ecosistemas de confianza que favorecen descubrir y desarrollar el propio itinerario competencial a través de experiencias personales de logro en clave de servicio para la mejora del mundo.

Nazaret Colegios Innovadores
en Canarias:
www.colegiosinnovadores.com
[@coleinnovadores](https://twitter.com/coleinnovadores)

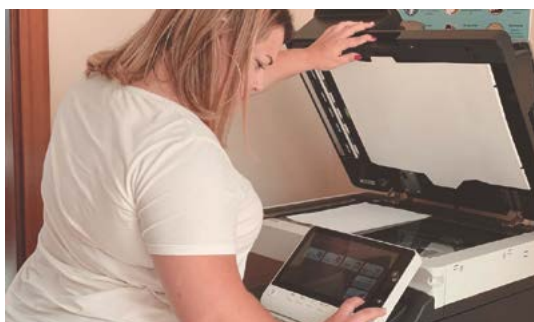
Tenerife: Colegio Nazaret, Los Realejos
Colegio Santo Domingo, Güímar
Lanzarote: Colegio Santa María de Los Volcanes, Arrecife
La Palma: Colegio Sagrada Familia, Los Llanos de Aridane

SUMANDO POR LA INCLUSIÓN

Asociación ADEPSI, organización que lleva 37 años promoviendo la inclusión sociolaboral de las personas con discapacidad, desarrolla actualmente dos itinerarios integrados de inserción laboral, acciones gratuitas para desempleados dentro del Programa Operativo FSE de Canarias, cofinanciadas en un 85 % por el Fondo Social Europeo para el periodo 2014-2020.

“Una oportunidad para vivir diferente, aprendizaje continuo, posibilidad de demostrar mis capacidades, más opciones de inserción laboral”... son algunos de los sentimientos con los que los participantes definen su paso por los proyectos.

Estos dos itinerarios persiguen mejorar la empleabilidad de 30 personas con discapacidad mediante formación teórico-práctica en certificados de profesionalidad de las familias: Administración y Gestión y Servicios Socioculturales y a



la Comunidad, dotando a cada persona de los apoyos que requiera y generando alianzas con empresas que incorporen en su capital humano talento y capacidad.

hazlo o no lo hagas, pero no lo intentes.

- Maestro Yoda

En la revolución digital, elige el bando de los buenos.
Mediacore Solutions, tu partner digital.

Publicidad y Medios

Real Time Bidding (RTB)
Display
SEM / SEO
Paid Social
Gestión de Redes Sociales
Branded Content

Creatividad

Producción digital (WEB y
Creatividades)
Auditoria UX/UI
Conceptualización creativa
Motion graphics
Productivización de ideas

Tecnología

Customer Relationship
Management
Data Management Platform
Adserving y Traficado
Web analytics
Programación / Gestión web

Negocio

Outsourcing y operaciones
Estrategia digital
Auditoria de medios
Formación
Dash board

mediacore.es

Madrid / Tenerife / A Coruña



Por Paula Albericio
Ilustración por Capi Cabrera

“ESCRIBIR ES UN ACTO DE REBELDÍA”

Nacida en Hermigua (La Gomera) en 1943, Isabel Medina recibió el pasado 14 de octubre por parte del Gobierno de Canarias un más que merecido reconocimiento a su trayectoria con motivo de la celebración del Día de las Escritoras. Y es que Medina, además de su labor como docente, tiene en su haber más de 30 obras publicadas y es la autora más leída y prolífica de nuestras letras desde que publicara en 1983 *Cuentos canarios para niños*. Pero también ha publicado novelas, poemarios, libretos de ópera... Incluso algunos de sus textos han sido musicalizados por artistas del Archipiélago como Taburiente, Taller Canario, Verode o Marisa, hija de la escritora. Entre sus obras destacan *La hija de abril*, su primera novela, que ahora está en nuevo proceso de edición, y *Olympe de Gouges, la libertad por bandera*, una novela histórica que recrea la vida de esta creadora que luchó durante la Revolución francesa por los derechos de las mujeres. Hablar con Isabel es recibir una gran dosis de enseñanza, humildad y feminismo.

¿Qué sintió al saber que iba a ser homenajeada por su trayectoria con motivo del Día de las Escritoras?

Me sentí absolutamente sorprendida, porque yo no me presento nunca a premios, con lo cual no espero nada, pero al mismo tiempo emocionada, porque, aunque no esperes ningún premio, el que institucionalmente reconozcan el trabajo que has hecho es muy bonito y me sentí bastante contenta. Debo decir que me homenajearon a mí porque homenajear a todas es imposible, y lo acepté en nom-

bre de todas las mujeres de Canarias que escriben y a las que les gustaría escribir. Entonces, en nombre de todo eso, me sentí reconfortada con ese premio, pensando que ha sido repartido.

Entonces, se acordó en ese momento de sus compañeras de profesión...

Por supuesto, pero también tuve en mente a todas las mujeres que tienen ganas de escribir y no dan el primer paso; pero, eso sí, teniendo en cuenta una buena dosis de sentido común, porque hay

personas que escriben una página y ya les tienen que dar el Premio Nobel. En el acto de escribir está ya el premio, lo que venga detrás es añadidura, el que la gente te lea claro que es magnífico. Yo le estaré agradecida hasta el fin de mis días a quien va a una librería y elige mi libro, pero todo viene después. Además, yo creo que el acto de escribir es ya un acto de rebeldía. A veces las mujeres no sabemos cómo rebelarnos y lo ponemos en un papel. Fíjate, yo empecé a escribir en un momento de mi vida durísimo, el peor, y esa angustia no sabía dónde meterla y empecé a escribir como una obligación para relajarme, para no estar mal. Y aquello que empezó como una especie de pequeña terapia me ha servido mucho en la vida. Escribir sirve bastante para conocer cómo somos, para saber por qué actuamos de una forma y no de otra y qué significa el hecho de ser mujer. Las mujeres a lo largo de la historia hemos sufrido mucho y hoy esto está cambiando, como el último 8 de marzo, que me emocionó ver a tantas mujeres de todas las edades en las marchas. Venimos a reclamar que el mundo también nos pertenece y nos lo tenemos que creer. Sin ánimo competitivo, la competencia debe existir solo con uno mismo, no con los demás.

-

***“Debemos tener siempre
nuestros principios en tela de
juicio y estar abiertos al cambio”***

-

¿Cree que las mujeres lo tienen más complicado para destacar y publicar?

Yo personalmente no he tenido problemas, pero es cierto que grandes editoriales intentan tirar más por los hombres. Pero, por muchas trabas que nos pongan, las mujeres tenemos que tomar conciencia de nuestra propia valía, aunque tampoco

podemos inventarnos el talento: lo tenemos o no. De alguna manera las cosas están cambiando y para bien.

¿Considera que en los centros escolares deberían incluirse más obras firmadas por mujeres en las lecturas del alumnado?

Sí. De hecho, este año yo he seleccionado libros escritos por mujeres americanas, del sur pero también del norte, que a veces la discriminación positiva nos recuerda que estamos marginadas y nosotras mismas lo hacemos sin querer. Pero espero y tengo confianza en que esto vaya cambiando, simplemente por un sentimiento de justicia e igualdad. Que se cumpla aquello de libertad, igualdad y fraternidad, que es algo del siglo XVIII y ya debería incitarnos a hacer las cosas de otra manera.

¿Influyó su labor como docente en que se decidiera a escribir cuentos para niños?

Cuando daba clase a mis niños y buscaba lecturas para ellos, vi que no había libros infantiles de autores canarios. Yo pensaba hacer una pequeña biblioteca de aula, recuerdo que recorrí todas las librerías de La Laguna y no vi ninguno, así que decidí escribirlos yo; de hecho, en los primeros cuentos los personajes llevan los nombres de mis alumnos, pero claro, yo no pensé nunca que me fueran a publicar. Decidí escribir *Viaje fantástico por las Islas Canarias*, con el que se han educado muchas generaciones de niños canarios desde que se publicara en 1996, y lleva vendidos más de 50000 ejemplares...

Y antes, ¿qué contacto tuvo con la literatura y la escritura?

Te voy a contar una historia o cuento sobre esto: de pequeña me gustaba

DICIEMBRE 2019

14 | 19:30 h

Sala Sinfónica

Der
iktator • Krenek
Der Kaiser von
Atlantis.
Ullmann

A | ÓPERA
DE TENERIFE
VOLCÁN DE EMOCIONES

desde
30€

menores
de 30 años
5€

operadetenerife.com - Taquilla 902 317 327 - auditoriodetenerife.com

2019



A | AUDITORIO
DE TENERIFE

SINFÓNICA
DE TENERIFE

INAE

Gobierno
de Canarias

SEZ | Radio Club
TENERIFE

CCOPE
CANARIAS

muchísimo leer, y un día un señor me trajo *Crimen y castigo*, novelas de Shakespeare..., y aquellos libros me enamoraron, sobre todo de Shakespeare y su literatura. Recuerdo que empecé a hacer cuentitos cuando estaba en bachillerato y los pasaba a una máquina de escribir de la época que me había regalado mi madre. Estaba muy orgullosa de ellos, pero un día comprendí que después de Shakespeare yo no podía hacer nada... Me maravilla la vanidad que tenía en aquel momento, una niña que ya quería ser como él. Un día subí a la azotea de casa e hice añicos todo lo que había escrito y prometí que nunca más volvería a escribir nada. Y cuando tuve la necesidad de escribir para los niños, me di cuenta de que me puse a escribir sin ser consciente de haber roto esa promesa.

-
“Las mujeres tenemos que tomar conciencia de nuestra propia valía, aunque tampoco podemos inventarnos el talento”
 -

Cuentos, poemas, novelas... ¿En qué género se siente más cómoda?

Creo que hay un tiempo para cada cosa, el tiempo de la poseía no lo quita el drama... He hecho muchos libretos de ópera, obras de teatro; son cosas diferentes... Me siento bien en lo que hago, si no, no lo haría, no tiene sentido hacer algo si te encuentras mal con ello.

¿Qué les diría a esas personas que son reacias a la lectura?, ¿cómo las animaría a leer?

Eso sí que es difícil... Recuerdo, cuando yo daba clase, a una señora que su

niño no leía, no le gustaba. Y entonces la llamé para decirle que su hijo no quería leer nada. “El niño no quiere leer porque yo tampoco leo, así que no le obligue”, me respondió. Nunca me habían dado un parón tan grande y, claro, ¿qué le dices a una persona así? Es delicado. Hay mucha gente que vive en la vacuidad, en el aire, no se pregunta el porqué de las cosas... Creo que los libros responden a una necesidad del porqué, por qué uno es como es, cómo actuamos de una forma y no de otra..., esas reflexiones vitales. En la Ilustración, había un lema tremendo que me llega al alma, que es “atrévete a pensar”; eso es lo más grande que uno puede hacer. Fíjate, Hipatia de Alejandría ya decía que pensar, aunque sea mal, es mejor que no pensar, y tenía toda la razón del mundo. Si piensas mal, te equivocas, pero si la neurona no la mueves, se te muere... Yo lo veo así. Hay mucha gente que hoy vive sin pensar, que te dice “quiero ser feliz así”, pero eso es algo inocuo. El sentido crítico es fundamental. Recuerdo decir a mis alumnos: “No me crean a mí, ni a los libros, ni al rey ni al papa ni a nadie. Crean a su conciencia, a su sentido crítico, a su propio corazón. Eso es lo único que les puede acercar a la verdad”. En los exámenes siempre les exigía que me explicasen el porqué de sus respuestas para obligarlos a pensar y reflexionar. Es preferible equivocarte, pero has pensado. Debemos tener siempre nuestros principios en tela de juicio y estar abiertos al cambio.

¿Ha comenzado ya a trabajar en su próxima obra?

Yo no me paro y siempre estoy haciendo algo, necesito estar activa. Sí, empecé a trabajar en una novela justo cuando comencé a tener problemas con la vista y aun así ya tengo el primer borrador, pero claro, no te puedo adelantar nada todavía...

WHERE LUXURY ROCKS HARDER

Eleva al máximo tu estancia con los upgrades exclusivos de Rock Royalty: VIP check in/out, asistente personal, extras en la habitación, acceso prioritario a eventos, circuito termal de Rock Spa, instalaciones exclusivas y desayuno, snacks y bebidas hasta las 22 h en el lounge con las mejores vistas del Atlántico.

La diferencia entre ser un rock star y convertirte en una leyenda.

RESERVA EN NUESTRA WEB Y DISFRUTA DE TARIFAS ESPECIALES PARA RESIDENTES.

TENERIFE AV. ADEJE 300, S/N, 38678, PLAYA PARAÍSO, COSTA ADEJE · +34 922 74 17 00 · HRHTENERIFE.COM

HRHTENERIFE.COM

©2017 HARD ROCK INTERNATIONAL (USA), INC. ALL RIGHTS RESERVED.



ROCK ROYALTY
LEVEL



TENERIFE



Por Enrique Areilza*
Ilustración por Ilustre Mario

‘BOSSADVISOR’

Miles de negocios piden a sus clientes su valoración de productos y servicios. Su objetivo es vender más y mejorar lo que no aprueban sus usuarios. Otros tienen lo mismo de forma reactiva, son valorados sin pedirlo mediante plataformas como TripAdvisor. No todas las valoraciones son ciertas y en ocasiones son malintencionadas; aun así, sirven de guía a terceros y a los propios gestores. Proactiva o reactivamente, la calidad percibida es un factor fundamental. Un jefe, como un negocio, es valorado por sus colaboradores. Mejor ser proactivo a la hora de conocer sus opiniones.

Que cuando estamos motivados tenemos un mejor desempeño es algo indiscutible. Hacer algo cuando quieres hacerlo es mucho más gratificante que cuando no, y si lo hacemos contentos, más aún. Cuando la cosa se tuerce la desmotivación hace que busquemos otros horizontes profesionales. También es de sobra conocida la dificultad de contar con talento en las organizaciones. Cuando encontramos a alguien

realmente válido debemos esforzarnos en su retención y ello está ligado a la percepción que cada uno tiene sobre su superior inmediato. Un fallo en ese binomio es el mayor provocador de salidas indeseadas de profesionales en las empresas. Hay lugares con mayores dificultades de captar talento, como es el caso de Australia, donde se premia a los ejecutivos con mejores ratios de retención de personas.

* Dream Team Executive Search.

Visto lo anterior, es imprescindible conocer la opinión de nuestros colaboradores, lo que nos permitirá mejorar aquellos aspectos en los que suspendemos. Además, como sabe cualquier profesional de Customer Experience, el mero hecho de que nos permitan expresarnos reduce la insatisfacción. En Estados Unidos existen plataformas abiertas en las que empleados y exempleados opinan sobre sus empresas y jefes. En España hay algunas iniciativas, si bien no avanzan por el momento con la suficiente participación para ser relevantes.

-

Reflexiona y evalúa, pero no debatas ni contradigas, aunque tengas el estatus para hacerlo

-

Lo cierto es que, aunque seas un buen profesional y gestor de equipos y desees conocer la opinión de los demás, es tarea nada fácil conseguir una información cierta, periódica y constructiva. En la mayoría de los casos esto se debe a experiencias negativas previas o a la propia incapacidad del jefe de absorber la crítica y mejorar. En lugar de agradecer la sinceridad y el propio tiempo de reflexión que requiere realizar un buen *feedback*, machaca al mensajero por las malas noticias.

Aquí van algunos consejos que hemos rescatado de la literatura para conseguir que esta herramienta tan útil funcione:

Elimina el riesgo real o figurado. Es posible que seas un gran profesional y realmente ecuánime con independencia de las críticas, pero lo más normal es que no te vean así. Y qué decir si eres un *terminator* (así llamaban al director de recursos humanos de una empresa que conozco, madre mía). Muestra y demuestra que te importa lo que les

importa. Solo si te reconocen como una persona de mente abierta, con deseo de mejora, es decir, que no te ven como un engreído que lo sabe todo, se animarán a colaborar. Imagina a Hitler pidiendo crítica a sus generales.

Realiza preguntas abiertas sobre habilidades y capacidades. Es mejor preguntar si interrumpes con frecuencia que hacerlo sobre “qué tal estuve en la ponencia” o “cómo te sentó el *mail* de la semana pasada”. En realidad tú sabes qué tienes que preguntar. Si el *feedback* lo haces cara a cara evita tener el móvil sobre la mesa: aunque esté apagado vas a mirarlo y eso se interpretará como una falta de interés real.

Tus emociones son tuyas, no las traslades. Un poquito de autocontrol. No dejes que te lleve la ira ante algo que no te ha gustado nada de nada. Reflexiona y evalúa, pero no debatas ni contradigas, aunque tengas el estatus para hacerlo. Y ya si eres de los de *Got Talent*, ponte un plan y ponlo en marcha convirtiendo las nuevas maneras en hábitos. También puedes poner un *coach* o un consultor en tu vida y que haga el trabajo de facilitador. Es una opción, quizás una opción un poco cobarde.

Y si eres avanzado en tecnología podrás probar herramientas como “receptiviti.io”, que hace un análisis de todas las comunicaciones entre empleados y te indica por inteligencia artificial los cambios en sus estados de ánimo. Por si no te hemos convencido, en una encuesta a 1335 personas, el 80% dijeron que su jefe tenía una debilidad o fallo que era conocido por la plantilla y comentado con todos menos con él. Y si no eres jefe de nadie también puedes hacer lo mismo con tus compañeros. O mejor aún, dejar esta revista abierta por esta página sobre la mesa de tu jefe.

Arona Son Atlántico

TENERIFE

La fiesta de los océanos
The festival of the oceans

VI
EDITION
2019
CANARY ISLANDS
ARONA · TENERIFE



#IDontEatPlastic

#YoNoComoPlástico

¡GRACIAS
POR TODO EL
APOYO!

MÚSICA
music

CINE
movies

BODYPAINT
bodypaint

CONFERENCIAS
conferences

EXPERIENCIAS EN EL MAR
experiences in the sea

EXPOSICIÓN
exhibitions

NUEVAS TECNOLOGÍAS
new technologies

TALLERES
workshops

PREMIOS
awards

¡CERRAMOS 2019 Y APOSTAMOS POR UN 2020 MÁS SOSTENIBLE!



Si estás loc@ por los océanos entra en / If you are crazy about the oceans, enter www.sonatlanticofestival.com

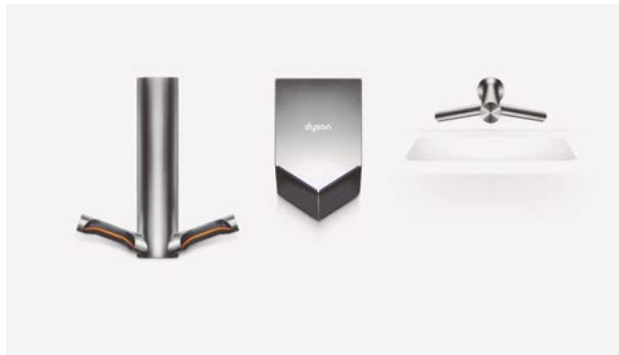


Diario de Avisos
El periódico de Tenerife

ZERO
WASTE



DYSON PRESENTA EL NUEVO DYSON AIRBLADE 9KJ



Dyson, la conocida marca británica, acaba de lanzar al mercado su secador de manos con filtración HEPA más rápido y eficiente, el Dyson Airblade 9kJ. Una gran alternativa a las problemáticas toallitas de papel de un solo uso, que permite al usuario secarse las manos rápidamente y de forma higiénica. Utiliza hasta un 87% menos de energía que los secadores de aire caliente y emite hasta un 85% menos de dióxido de carbono por secado en comparación con las toallitas de papel.

DIELCA, una de las mayores empresas de distribución en Canarias, con más de 35 años de actividad, es el distribuidor autorizado para todo el Archipiélago de la división profesional Dyson, por lo que será el encargado de comercializar el nuevo Dyson Airblade 9kJ. Las máximas de Dyson en lo que al desarrollo del secado de manos se refiere son la rapidez, la higiene y la sostenibilidad en el consumo energético y con estas premisas surge el nuevo Dyson Airblade 9kJ, en el que la acústica y el diseño también cobran un papel muy relevante.

El diseño Curved Blade™. El secador de manos Dyson Airblade 9kJ utiliza 9,1 kJ de energía por secado y cuesta solo 19€ al año en modo Eco.

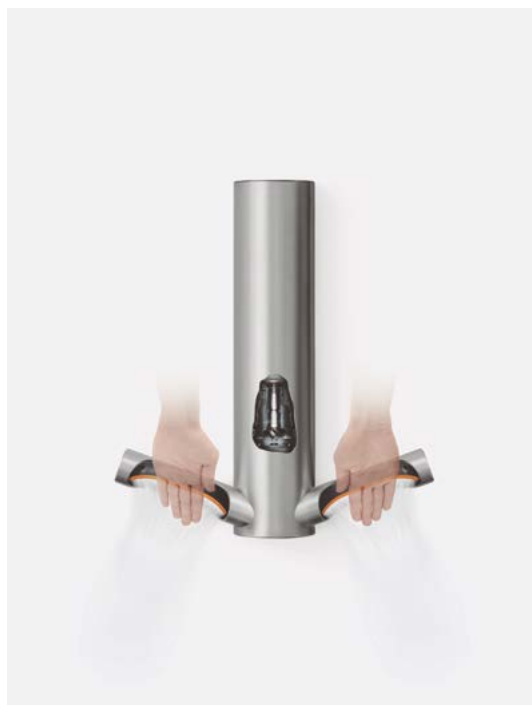
Funcionamiento automático. El producto utiliza sensores TDV ('tiempo de vuelo') para detectar las manos con precisión y activar el aire.

Filtración HEPA higiénica. Con un filtro HEPA que captura el 99,95% de las partículas en el aire de los baños, incluidas las bacterias y los virus, la máquina utiliza aire limpio para secar las manos.

Diseño acústico. El secador cuenta con avanzada tecnología que reduce el ruido creado con el paso de aire por el motor.

Dos modos de potencia. Cuenta con dos modos de potencia que se ajustan a cada tipo de baño: el modo de máxima potencia, para baños y lugares muy concurridos, y el modo Eco, preferible para los baños con una afluencia menor; por ejemplo, en las oficinas o los restaurantes.

El objetivo de la división profesional de Dyson no es otro que proporcionar soluciones en forma de máquinas a los problemas que les surgen día a día a los propietarios de los negocios y esta-



blecimientos públicos. Por ello, a nivel nacional, Dyson está presente en localizaciones tan importantes como la Torre Espacio, el aeropuerto Adolfo Suárez Madrid Barajas o el Palacio de los Deportes. En Canarias, está en enclaves tan destacados como el C.C. THE MARKET Puerto Rico y en las dependencias de Guaguas Municipales de Las Palmas de Gran Canaria, entre otros.

El nuevo secador de manos Dyson Airblade 9kJ tendrá un precio de mercado de unos 1099€.

Desde su creación, el objetivo fundamental de DIELCA ha sido apostar por proveedores de primera línea como Dyson, con los que asegurar la calidad de los productos que distribuyen para toda Canarias. Una gran apuesta por las nuevas tecnologías para brindar un mejor servicio al cliente.

Más información en www.dyson.es o en www.dielca.es



Por Astrid da Silva Jiménez
Fotografías por Maite Santonja

ZARAGOZA, EL DESTINO PERFECTO PARA UNA ESCAPADA CULTURAL

Más allá de la espectacular basílica del Pilar, la capital aragonesa esconde una magia que despierta nuestros cinco sentidos. A medio camino entre Madrid y Barcelona se encuentra una ciudad maravillosa, bañada por el Ebro y llena de historia: Zaragoza. Es el destino ideal para desconectar de nuestra rutina y dejarnos llevar por el encanto que la caracteriza. En dos días puedes disfrutar de joyas arquitectónicas, arte, paisajes y una gastronomía que no deja a nadie indiferente.

Por toda la ciudad puedes encontrar vestigios de antiguas civilizaciones que habitaron el lugar, aunque, sin duda, lo que la caracteriza de verdad es la herencia mudéjar, que encontramos bien representada en la catedral de La Seo, y que fue declarada Patrimonio de la Humanidad como una manifestación única, singular e irremplazable, marca de un momento histórico de tolerancia cultural. La Seo de San Salvador fue la primera catedral cristiana de Zaragoza, erigida sobre la mezquita mayor, tras la conquista de la ciudad por Alfonso I, en 1118. Está considerada uno de los monumentos más importantes de Aragón, por su fusión de estilos arquitectónicos. Pasear a su alrededor y perderse por las callejuelas colindantes es imprescindible

para entender el carácter mestizo de la ciudad, donde se entrecruzan el estilo mudéjar y la arquitectura de la antigua Roma. A pocos metros de la catedral de La Seo, llegas a la plaza peatonal más grande de toda la Unión Europea, la plaza del Pilar. Aquí se custodia el tesoro de la ciudad, la basílica del Pilar, y encontramos también la Lonja, el ayuntamiento, la fuente de la Hispanidad y el monumento a Goya. La basílica del Pilar es la seña más representativa de Zaragoza. La entrada es gratuita y merece la pena. Sobre todo, por la sorpresa que te llevas con la talla de la Virgen del Pilar: ¡apenas mide 20 centímetros! Lo mismo que miden las famosas cintas de Zaragoza, llamadas “las medidas”, que son el souvenir perfecto de la ciudad.



Sin salir de la plaza, puedes detenerte a contemplar la fuente de la Hispanidad, que a simple vista es una más, pero a vista de pájaro es la silueta de Latinoamérica, haciendo homenaje al descubrimiento de Cristóbal Colón. Ahí mismo, encontramos el monumento a Goya, de quien aún se conservan retablos dentro de la basílica.

-

La basílica del Pilar es la seña más representativa de Zaragoza. La entrada es gratuita y merece la pena

-

Después de disfrutar de la ciudad durante varios días, podemos asegurar que lo más bonito es contemplar el templo desde el puente de Piedra. Es el más antiguo que cruza el río Ebro y sus orígenes datan de hace más de 2000 años, de la época romana; entonces servía tanto de puente como de acueducto.

Hoy en día, es habitual ver a los turistas (y seguro que a muchos locales también) sacándose fotos desde aquí. Es la típica postal de la ciudad.

En Zaragoza es común encontrarnos restos de la época romana, como el Teatro Romano, el foro o la antigua muralla romana, junto al barrio de la Magdalena, el más bohemio y alternativo de la ciudad, que guarda auténticas joyas de arte mudéjar. En la antigüedad, formó parte de la medina y la judería, de la cual ha heredado edificios emblemáticos, como la iglesia de Santa María Magdalena o el monasterio de la Resurrección de canoñas del Santo Sepulcro.

Como buenos viajeros, sabemos que para disfrutar realmente de un sitio nuevo no podemos dedicar todo el tiempo a visitar obras de arte y monumentos. Mucho menos si hablamos de una escapada de pocos días. En Zaragoza tienes que pararte a vivirla, a degustarla. Una buena propuesta para quedarte con el



sabor de la ciudad es disfrutar de un buen café en el Gran Café Zaragoza, una antigua joyería que lleva años encerrando el aire de los bohemios cafés europeos. Desde la terraza se tiene una vista privilegiada de los clásicos edificios del centro, con la basílica del Pilar al fondo.

Siguiendo nuestra ruta gastronómica, salimos del café y vamos en dirección a la calle Heroísmo, por el coso alto, para dejarnos encantar por las originales vermuterías de la ciudad, que mezclan a la perfección lo clásico y lo moderno, así como por múltiples bares y restaurantes tradicionales de tapas que no dejan a nadie insatisfecho. No te puedes marchar sin probar un buen ternasco, unas migas o unos huevos rotos.

Y si después del paseo y del atracón aún te ves con fuerzas, hay distintos bares que son ideales para conocer gente y disfrutar de la noche. En pleno centro encontrarás El Plata, el primer cabaret que conoció Zaragoza y que ahora aprovecha

cada noche de viernes y sábado para revivir su época dorada con un espectáculo de cabaret clásico ibérico. Más tarde, se convierte en la sala Kenbo, popular entre los jóvenes para salir de fiesta. Uno de los mejores momentos para visitarla es en diciembre, cuando está engalanada por Navidad, iluminada y con un mercadillo muy bonito. Y, por supuesto, en octubre, cuando celebran las populares Fiestas del Pilar, que son los días grandes de la ciudad. Aunque, sea como sea, siempre es un buen momento para dejarse llevar por el encanto de Zaragoza.

ZARAGOZA

Vuele desde 6 500 puntos/trayecto y sume hasta 3200 puntos por trayecto.

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás



Dreamteam

EXECUTIVE SEARCH

Selección de directivos y mandos intermedios en Canarias

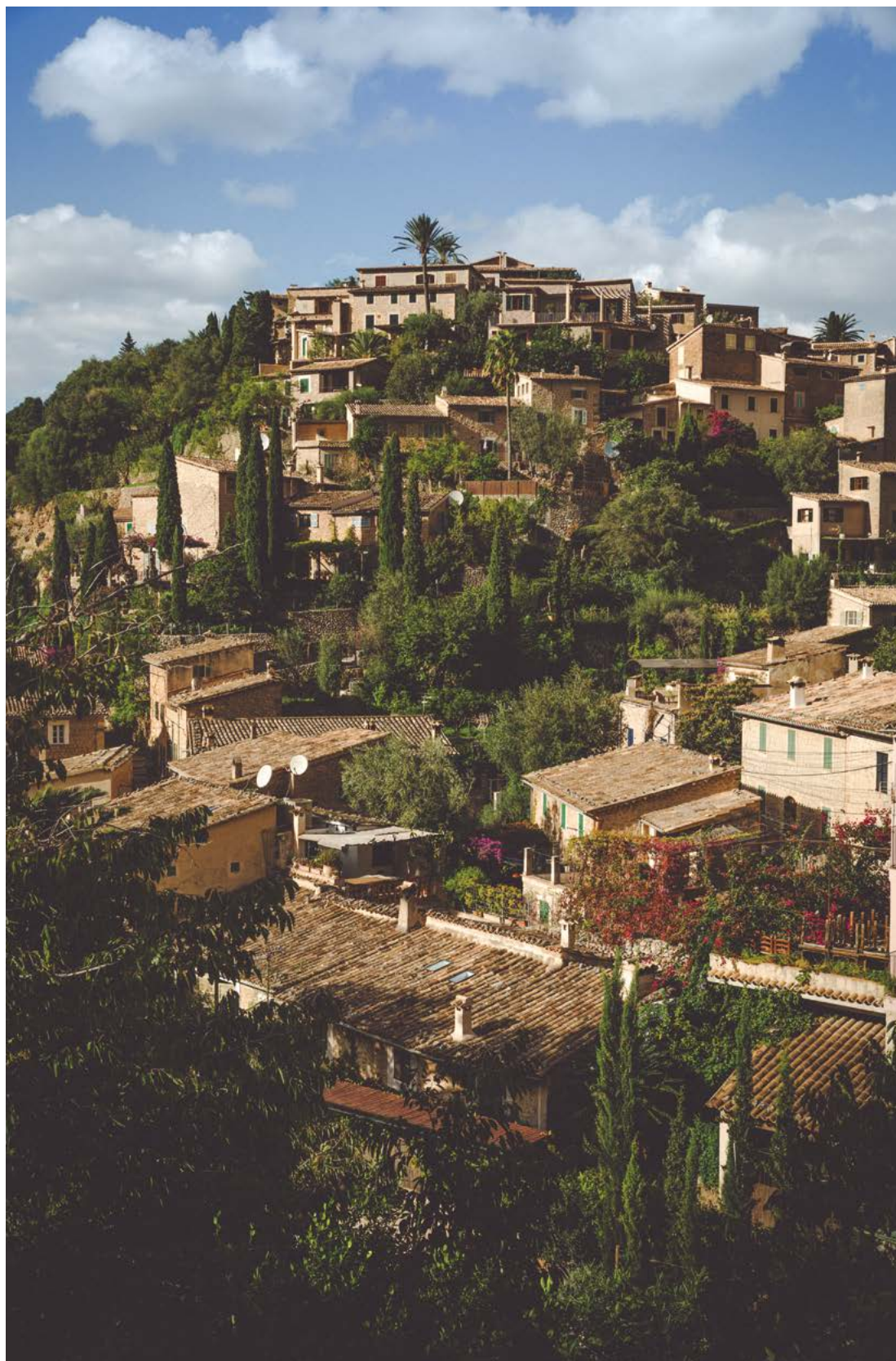
Por *Elena Horrillo*
Fotografías por *Daniel Martorell*

MALLORCA, A TRAVÉS DE LA TRAMONTANA

Se ha tardado más de 4000 años. Los que han pasado desde que la sierra de Tramontana acogiese los primeros asentamientos humanos hasta que, en 2011, la Unesco reconociese su paisaje como Patrimonio de la Humanidad. En ese tiempo, los mallorquines guardaron el secreto de un lugar salpicado de encantadores pueblos y recónditas calas generadas por el temperamental viento que da nombre a esta sierra.

La tramontana no es un viento amable. Es frío y virulento y, sin embargo, limpia los cielos y los pinta de un espectacular azul intenso. En Mallorca azota el este de la isla mientras a la capital llega suavizado porque una barrera natural de 90 kilómetros se encarga de amortiguarlo y distraerlo entre los recovecos de sus cumbres. Y por eso, esa muralla de picos azulados lleva su nombre –la sierra

de Tramontana– y guarda su particular carácter. Sus más de 50 cimas que sobrepasan los 1000 metros encubren calas casi impenetrables, sobrecogedores paisajes y también pueblos que han construido su historia a la par que la de su entorno, conservando intacta la esencia de la isla. Valldemossa es sin duda uno de los pueblos más insignes de la sierra de Tramontana.



Allí se encuentra la cartuja de Valldemossa, palacio y residencia de reyes, así como refugio de personajes como Jove-llanos, Unamuno, Azorín, Rubén Darío o la pareja formada por el músico Frédéric Chopin y la escritora George Sand. La celda que habitaron es un pequeño museo del invierno que pasaron en Mallorca y lugar de peregrinaje habitual de visitantes. Mientras, el pueblo, a los pies de la cartuja y encajonado entre las montañas, ofrece un cautivador paseo en el que uno de los objetivos debe ser encontrar una auténtica coca de patatas.

-

Valldemossa, a los pies de la cartuja y encajonado entre las montañas, ofrece un cautivador paseo en el que uno de los objetivos debe ser encontrar una auténtica coca de patatas

-

A apenas 10 minutos de Valldemossa, Deià parece trepar por el Puig del Teix, huyendo del Mediterráneo. Sus cuidadas casas de piedra, donde no falta el colorido encanto de las buganvillas, rivalizan con la pequeña cala en la que cada recodo guarda el alma de los pueblos pescadores de antaño. Por si fuera fácil elegir entre ambas, se unen a la contienda las espectaculares vistas desde el mirador de Sa Foradada, con su peculiar agujero en la roca y uno de los mejores atardeceres de la isla. Aunque si hay un pueblo protagonista en esta tierra, ese es Sóller con su peculiar talante afrancesado. Debido a la orografía, estuvo prácticamente aislado del resto de la isla durante años, así que se dedicó al comercio marítimo con Barcelona y Francia, lo que pigmentó sus calles de su singular carácter. Los edificios modernistas que se concentran en la

plaza de la Constitución y su encantador tren de madera dan buena muestra de ello. Además, aquí se encuentra el que fue el primer tranvía eléctrico de la isla, que une Sóller con su puerto, un pequeño pueblo construido a lo largo de una hermosa bahía y vigilado por innumerables terrazas y campos de naranjas.

La siguiente parada en esta ruta es Fornalutx, a los pies de Puig Mayor, el pico más alto de la sierra. Fornalutx puede presumir de ser el único municipio de Baleares considerado como uno de los pueblos más bonitos de España. No hay nada como perderse entre sus empinadas calles, repletas de robustas casas señoriales e irregulares escalones, hasta dar con el ayuntamiento, con su torre defensiva del siglo XVII, su iglesia del siglo XIII o el pequeño torrente que bordea el pueblo. Imprescindible es también colgar la mirada de las tejas hasta descubrir las pintadas, predominantemente en tonos rojizos, que según la tradición evitaban las desgracias a los habitantes de la casa. Y para concluir la ruta, nada como acudir al lugar en el que la sierra de Tramontana se rinde al Mediterráneo ofreciendo al visitante una de las más bellas atalayas de la isla. El cabo de Formentor es punto de encuentro de los vientos, donde la tramontana se hace fuerte y recuerda a quien quiera escucharla que ella es la dueña y señora de estas bellas montañas.

-

MALLORCA

***Vuele desde 13 000 puntos/trayecto y
sume hasta 1600 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

-



CÓMO LLEGAR

Binter conecta Mallorca con Canarias de forma directa, con cinco frecuencias semanales, tres vuelos directos a Gran Canaria lunes, jueves y domingos, y dos a Tenerife los miércoles y sábados. Una oportunidad excepcional para una escapada a la mayor de las Islas Baleares, en un vuelo cómodo de unas tres horas de duración con servicio a bordo incluido.

DÓNDE ALOJARSE

Si de algo puede presumir Mallorca es de tener una amplia selección de hoteles en ubicaciones únicas, entre los verdes del pinar mediterráneo y junto al mar, y con propuestas de lo más vanguardistas en el entorno de Palma, que harán de tu escapada una experiencia única.

Iberostar Bahía de Palma 4*: un solo adultos de diseño vanguardista en primera línea de la playa de Palma que incluye una piscina suspendida en su *Skybar*.

H10 Punta Negra 4*: una ubicación única con acceso a dos calas de aguas turquesas en el sur de la isla.

Meliá Victoria 5*: un hotel emblemático en pleno paseo marítimo de Palma con vistas a la bahía y a la catedral.



QUÉ COMER

La gastronomía de Mallorca ofrece infinitas posibilidades y propuestas de lo más innovadoras, así que toca investigar un poco antes del viaje porque la experiencia bien lo vale. En La Lonja –una zona muy transitada para salir a comer, cenar o tomar algo– visita **Forn de Sant Joan**, donde podrás probar algunas de las mejores tapas de Mallorca, o su restaurante hermano, **Koa**. En el barrio de Santa Catalina abundan las propuestas veganas, así como comida callejera internacional repleta de sabores exóticos, cuyo máximo exponente es **Naan**. Para cenar frente al mar pescados y mariscos, **Ca n'Eduardo** o **Pesquero**, o una propuesta más informal frente a los Jardines de **Marivent**, en **La Parada del Mar** –tipo lonja–.

NO TE PUEDES PERDER

Visitar su catedral, bellamente iluminada de noche y símbolo de Palma. Un recorrido por la sierra de Tramontana, entre valles que abrazan los pueblos más pintorescos y donde descubrir el Canto de la Sibila, Patrimonio de la Humanidad. Encuentra tu cala favorita entre sus impresionantes aguas turquesas.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com



EL RADIADOR DE DISEÑO CARACTERIZADO EN ALUMINIO. UNA AUTÉNTICA OBRA MAESTRA TÉCNICA QUE COMBINA ALTAS PRESTACIONES, AHORRO ENERGÉTICO Y DISEÑO MINIMALISTA.

TECNA

E
ENAIRGY
clima eco-industrial

DISTRIBUIDOR OFICIAL AUTORIZADO
928 480 804 - www.enaigy.es



Por *Leo Desinquieta* @leodesinquieta
Fotografías por *Rocío Eslava*

TANJI, MÁS QUE UN MERCADO EN LA PLAYA

Gambia ofrece muchas experiencias, y una de las más intensas e inesperadas que viví ocurrió en Tanji. Esta localidad de la costa oeste, a unos 30 kilómetros de la capital, Banjul, tiene una gran vinculación con la pesca, como no podía ser menos por ubicación y por la importancia de esta actividad en la economía del país; pero nunca hubiera imaginado que una aparente situación comercial más se convirtiera en una radiografía social y cultural.



A Tanji se le conoce igualmente como Tanje o Tanjie, según el dialecto y el acento al pronunciar la palabra –me aclaran–. Antes de ir a una de sus principales bases, la playa, merece la pena dar una vuelta de reconocimiento por sus principales arterias, llenas de comercios y puestos callejeros, siempre tan coloridos y con llamativos dibujos en sus fachadas a falta de carteles. Sin embargo, no tarda en imponerse la curiosidad guiada por el olor a productos del mar y la gran presencia de gaviotas. Un primer acercamiento a esta realidad, tan sorprendente, es contemplar cómo se ahúman miles de pequeños pescados sobre unas rejillas en recintos cubiertos con chapas. Hay que tener un poco de paciencia para que se hagan bien, por cada lado, y luego están listos para ser distribuidos y consumidos. Y la procedencia no puede estar más cerca: el océano Atlántico.

-

Un primer acercamiento a esta realidad, tan sorprendente, es contemplar cómo se ahúman miles de pequeños pescados sobre unas rejillas en recintos cubiertos con chapas

-

El acceso a la playa ya muestra una amplia tipología de cayucos, con variados tamaños, adornos y estados. Si algunos reposan sobre la arena, muchos más están cerca de la orilla. Es el principio de la tarde, el momento ideal para acudir a este espectáculo que es la venta de las capturas.

Decenas de personas entran y salen corriendo del agua con cubos en la cabeza, repletos de pescados que recogen de las embarcaciones que han llegado de faenar; suelen ser jóvenes atléticos, para desempeñar la labor de forma eficaz

en este trasiego multitudinario. Abdulay Jallow, un experimentado guía del país, me explica que “el dueño del barco está contando los cubos que se llevan”: por cada uno, los transportadores cobran “cinco o diez dalasi (moneda de Gambia, que en este caso equivaldría a 0,087 de euros o el doble), o bien reciben cinco o seis pescados”. Por cierto, apostilla que “muchos de los pescadores son senegaleses”.

Al acecho hay niños, por si alguno de los animales capturados se cae durante la carrera, y en el entorno de esta acción, en plena arena, se monta un mercado improvisado; son centenares de personas implicadas o simplemente mirando. Amelia Alonso, una canaria que ha estado en Tanji, nos da este testimonio: “Es simplemente espectacular. Paradójicamente, aquella imagen me producía armonía, era una fusión de colores, olores y sonidos. Sin duda alguna fue un sitio que me enamoró, ya que combinaba la esencia de Gambia, un caos con muchas sonrisas, un caos que te invita a experimentar su día a día, un caos que a pesar del turismo mantiene su esencia”.

Con ella fue Jorge Hernández, que incide en que “llama la atención a simple vista por la gruesa capa de humo que cubre la playa y alrededores del pueblo. Tanji es un lugar único, que nos lleva a un estilo de pesca tradicional en el que toda la comunidad se une y ayuda para recoger el pescado, remolcar las barcas y ahumarlo”.

Desde Canarias también volaron a Gambia Irene Pastrana y Adrián Lee McLean, con parada inevitable en Tanji. Aunque les coincidió con la festividad del cordero, y había menos trabajadores de lo habitual, “poco a poco nos fuimos adentrando en un sinfín de contenedores, neveras y otros útiles que se utilizan para guardar parte del pescado”.



Y, claro, de ahí al momento álgido en la playa. Pastrana y McLean lo describen como “un choque cultural, una explosión de colores, algo totalmente diferente para nuestra concepción europea y una excursión indispensable”. Gambia es un polo de atracción para el avistamiento de aves, y esa opción también existe muy cerca del pueblo, con la Tanji Bird Reserve.

Quienes desean adentrarse en un conocimiento más profundo de la cultura y tradiciones del país tienen el Tanje Village Museum. Con la peculiaridad de ser privado, se fundó en 1997 por parte de Abdoulie Bayo.

Contacto con su *managing director*, Lee-Ann Bayo, que sitúa la media de visitantes en 7300 anuales, y la época de mayor afluencia se localiza entre noviembre y abril. “Pueden esperar una experiencia enriquecedora” sobre Gambia, afirma, a través de las muestras de etnografía e historia natural; la artesanía con tejidos y herrería; la réplica de un complejo tradicional; y la importancia de la vegetación y el uso de las plantas (al ser un museo al aire libre, dispone de senderos). Una inmersión que puede complementarse con la participación en distintos talleres prácticos y así materializar las sensaciones de esta profunda visita a Tanji.

GAMBIA

***Vuele desde 10000 puntos/trayecto y
sume hasta 1780 puntos por trayecto.***

Consulte condiciones en bintermas.com
Solicite un folleto a nuestros tripulantes de cabina de pasajeros o regístrese en bintermas.com y comience a acumular puntos en sus vuelos con Binter y en más de 30 empresas asociadas al programa.

BinterMás

CÓMO LLEGAR

Binter conecta semanalmente con Banjul, la capital de Gambia, los sábados – vuelo directo desde Gran Canaria de unas dos horas y media de duración y conexión desde resto de islas.

Un destino tranquilo y seguro, *La Costa Sonriente de África*, con toda su belleza y contrastes nos ofrece la mejor forma de descubrir la esencia del África Negra disfrutando de unas vacaciones de naturaleza y aventura con espectaculares playas apta para toda la familia y fácilmente combinable con una visita a Senegal.

DÓNDE ALOJARSE

La zona turística por excelencia de Gambia está en una franja de 10 kilómetros entre Bakau y Kololi en la costa atlántica con impresionantes playas. Destacan los extensos y frondosos jardines tropicales de la mayoría de los hoteles, y la cantidad de aves que allí podrás ver en libertad.

Sunset Beach Hotel 3*: renovado y con excelente ubicación en la misma playa.

Kairaba Beach Hotel 5*: jardines tropicales con aves exóticas, y situado en la zona turística con mayor oferta de restaurantes, Kololi.

Gambia Coral Beach Resort 5*&Spa*: para los que prefieren relax total en una paradisíaca playa de arena blanca y cocoteros en la orilla.



QUÉ COMER

La base de los platos locales es el arroz, con pescado (benachín) o con carne (thiébouyape) acompañado de verduras y con el toque especial de la salsa de cacahuets y las especias locales. Pescados y mariscos frescos- especialmente langosta- son el otro gran atractivo así como la cocina Libanesa y de fusión con toques asiáticos.

Excelente relación calidad/precio.

Nagala Lodge: uno de los mejores restaurantes en un precioso enclave sobre el mar.

Green Mamba Garden: cocina de fusión asiática en un espectacular jardín.

NO TE PUEDES PERDER

Un día en Makasutu Culture Forest: una completa inmersión en la naturaleza y cultura gambianas, recorridos en piragua por los manglares, observación de aves, babuinos y lagartos monitor

Un safari en Fathala Wildlife Reserve: verás jirafas, antílopes, rinocerontes...

Un curso de cocina con Ida Cham o la visita a una fábrica de Batik.

Más información

www.revistabinter.com y www.canariasviaja.com

EL ACUARIO DE LORO PARQUE EXHIBE NUEVE ESPECIES DE MEDUSAS



El acuario de Loro Parque ha logrado ser el único lugar en España donde se pueden observar hasta nueve especies diferentes de medusas, un récord que ha permitido obtener un amplio conocimiento de estos animales y de sus poblaciones. Así, esta gran exhibición se ha convertido en una valiosa herramienta para la investigación y la conservación. En este sentido, la labor del equipo del acuario de autocultivar sus propias especies ayuda a conocer sus necesidades biológicas y a poder aplicar todo ese conocimiento en

pro de la conservación. Este proceso de cultivo implica que las medusas nazcan de la fase asexual partiendo de pólipos, algo habitual en el estudio de estas especies en centros de investigación y en otros acuarios del mundo. Asimismo, estos invertebrados, que están compuestos en un 95% de agua, cumplen un papel muy importante en el mundo marino debido a que son muy necesarios para controlar los *stocks* de plancton (en su mayoría zooplancton) y aportar hidratación en la dieta de los depredadores migratorios.

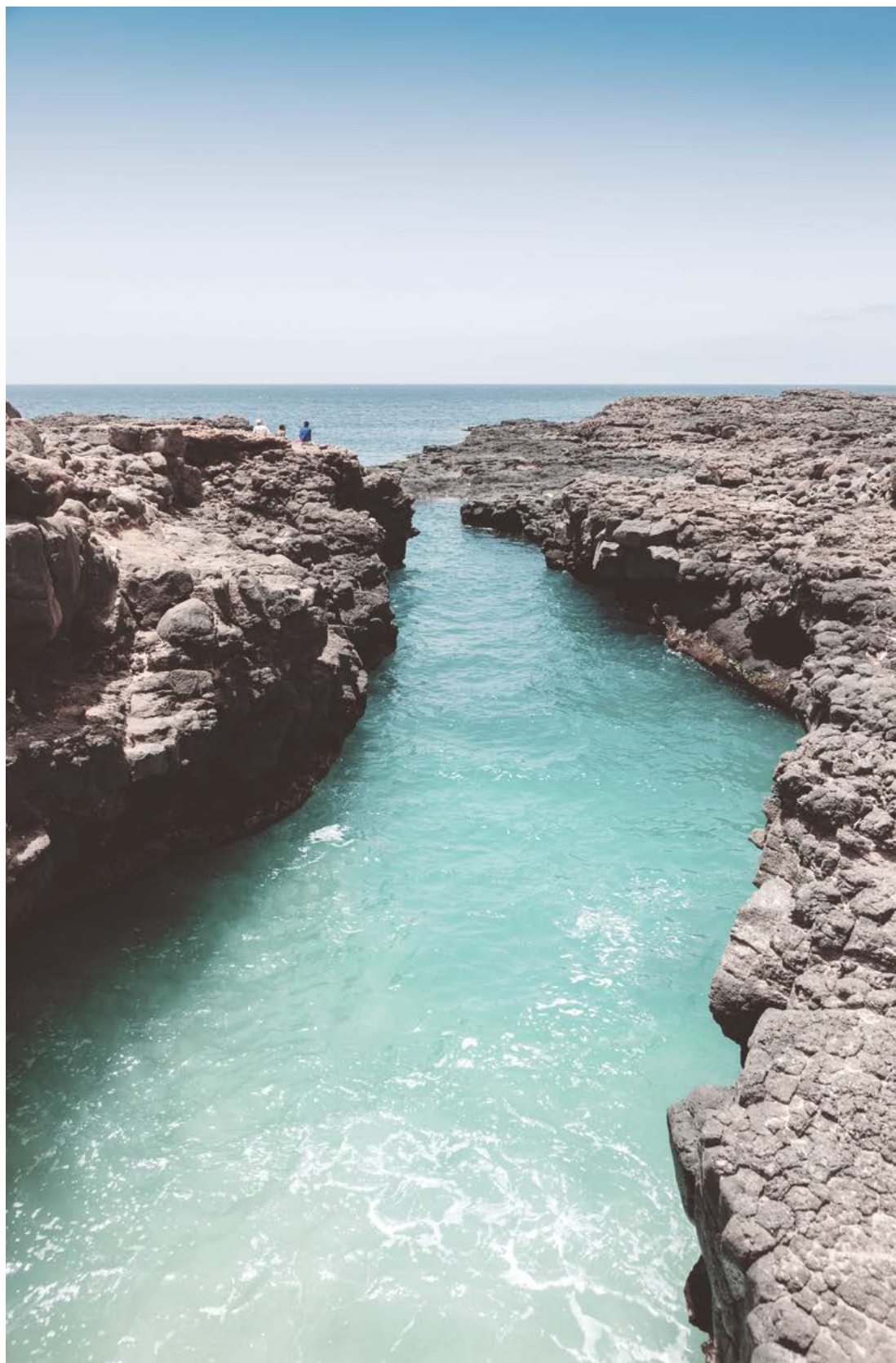
Por Naomi Vera-Cruz
Fotografías por Adobe Stock

UN PRODIGIO DE LA NATURALEZA EN LA ISLA DE SAL

Cerca de Palmeira, en el noroeste de la isla de Sal (Cabo Verde), nos encontramos con Buracona, una piscina natural que ejerce un poder mágico e hipnotizante sobre los que la visitan. Tal es el efecto que no se puede resistir al deseo de darse un baño en sus aguas cristalinas.

Para llegar a Buracona hay que recorrer un tramo de planicie desértica (cinco kilómetros) bajo un sol abrasador y arena y polvo en suspensión, mucho polvo. El sacrificio se ve recompensado con unas vistas impresionantes: una larga lengua de agua de color azul inmenso, rodeada de basalto irregular. Por ello, no se olvide de llevar calzado adecuado. Por lo general las aguas de la piscina están en calma, lo que permite bañarse tranquilamente. Las aguas solo se revuelven cuando se adentra una ola del gran

océano que está a pocos metros; este fenómeno se da gracias a la combinación de la bonita geometría de la ensenada creada por las erupciones volcánicas que dieron origen a la isla con las olas que allí rompen. Durante mi infancia, Buracona fue uno de mis lugares preferidos para nadar con la sola presencia de familiares y amigos. Hoy, por tres euros, miles de turistas la visitan con el ansia de descubrir el *Odjie Azul*, un fenómeno natural que solo sucede allí, siempre entre las 11:00 y las 12:00.



Durante esos 60 minutos los rayos del sol invaden la cueva subacuática de la piscina, creando un efecto óptico que nos hace creer que estamos ante un gran ojo azul. Si es un submarinista con experiencia, no se pierda la oportunidad de hacer una inmersión y disfrutar de una vista todavía más impresionante de esta maravilla de la naturaleza.

-

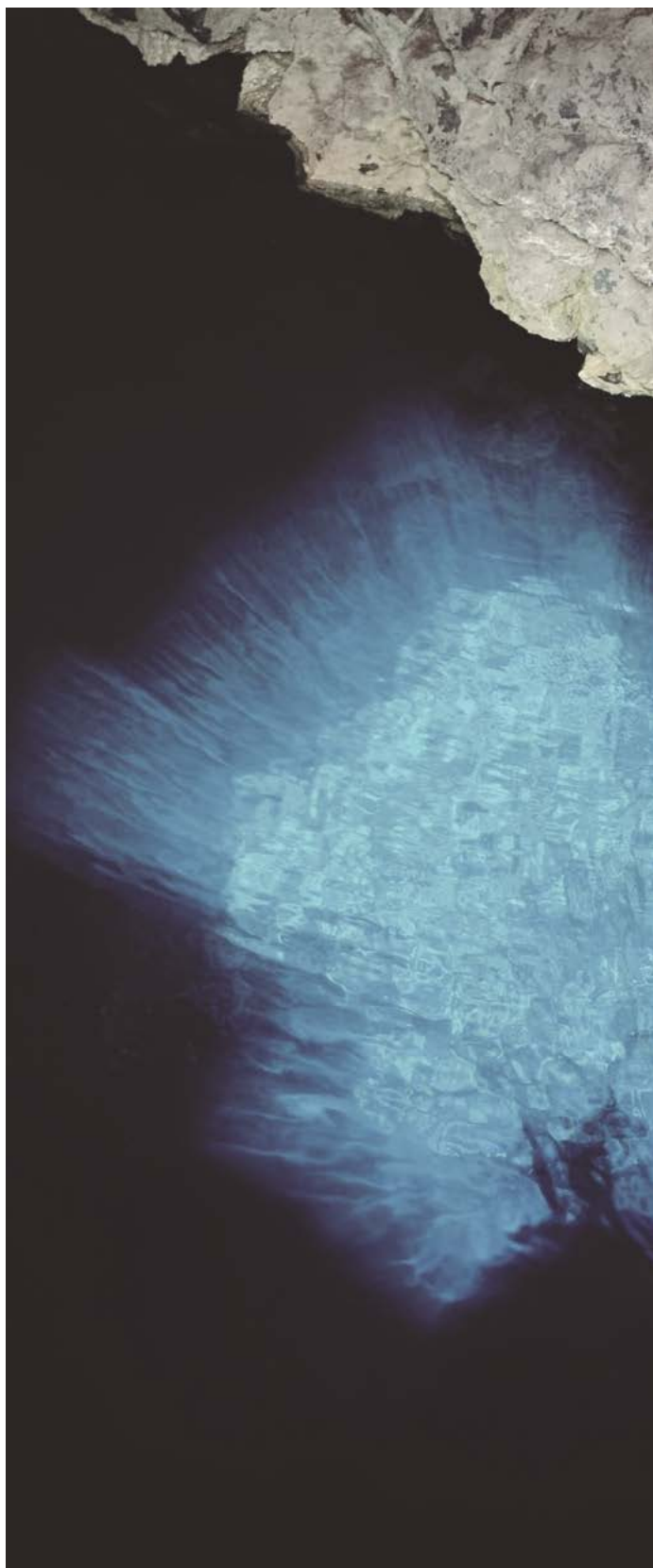
***Tampoco se pierda el mirador,
desde donde podrá disfrutar del
azul turquesa del mar y de un cielo
con mil tonalidades durante la
puesta de sol***

-

Tampoco se pierda el mirador, desde donde podrá disfrutar del azul turquesa del mar y de un cielo con mil tonalidades durante la puesta de sol. Vaya, sin prisas, a la tienda de artesanía *made in Cabo Verde* y termine el paseo comiendo buen pescado y marisco en el restaurante mientras escucha el sonido de las olas al romper.

Este lugar cautivador también ofrece infraestructura y servicios (senderos de acceso en madera, rampas para sillas de ruedas y personas con movilidad reducida, duchas, guías y socorristas, zonas de ocio, señalética, placas de información y zonas de acampada) que hacen que la visita sea todavía más agradable.

Buracona es Paisaje Protegido por pertenecer a una zona protegida de la costa insular, muy representativa desde el punto de vista geológico y paisajístico gracias a las singulares formas volcánicas de la región, entre las que se encuentran lavas almohadilladas y tubos volcánicos. Teniendo esto en cuenta, cuando visite este prodigio de la Madre Tierra, sea responsable: ¡proteja la naturaleza!







Por Juan José Ramos Melo
@JuanjoRamosEco

LOS OASIS DEL ADRAR

En medio de uno de los desiertos más extremos del planeta, en el norte de Mauritania, se encuentra la región del Adrar, un amplio territorio dominado por las arenas y los grandes pedregales. A pesar de su aridez, en las zonas más recónditas –refugiadas del viento y de la radiación del sol– aparecen algunos núcleos de vida, pequeños oasis, que sorprendentemente albergan exclusivas especies de flora y fauna. La presencia de agua es su gran secreto: discretos charcos o cauces hacen que cada año sean visitados por los viajeros del desierto, camelleros desesperados, aves migratorias o insectos divagantes que llegan hasta aquí deseosos de saciar su sed.

El Adrar, que en bereber significa ‘montaña’, está formado por una amplia planicie rocosa, cañones y estrechos barrancos, grandes dunas y pedregales gigantescos. Este lugar dominado por el desierto esconde rincones donde el agua subterránea aflora discretamente, formando pequeños reductos de vida en medio de la aridez extrema.

-

Los oasis albergan infinidad de formas de vida, aunque tal vez las más llamativas son las aves, por sus cantos y costumbres

-

Es en estos lugares donde se han formado los oasis del desierto. Los oasis han sido desde siempre sitios muy protegidos y valorados por los moradores de las arenas; su ubicación y la forma de llegar a ellos se transmitía de padres a hijos dentro del propio clan. Estos espacios garantizan la obtención de agua, vegetación y en muchas ocasiones tierras fértiles donde

poder cultivar durante cortas temporadas. La presencia de agua facilita la aparición de densos palmerales de palmeras datileras, arbustos leñosos y plantas rupícolas que cuelgan de las paredes más abruptas, algunas de ellas especies exclusivas de este rincón del Sáhara. Durante la noche los charcos son invadidos por ranas y sapos, y sobrevolados por murciélagos devoradores de mosquitos y mariposas nocturnas. Los oasis albergan infinidad de formas de vida, aunque tal vez las más llamativas son las aves, por sus cantos y costumbres. Multitud de tórtolas senegalesas, bulbules naranjeros, alzacolas, escribanos saharianos, collalbas y gorrones canturrean y vuelan de un lado a otro. Cada año, en los periodos de paso migratorio de la primavera y el otoño, miles de aves llegan hasta el Adrar en busca de refugio, alimento y descanso durante sus largos viajes entre el continente europeo y el África tropical o viceversa. Mosquiteros musicales, papamoscas grises y cerrojillos, carriceros comunes, ruiseñores y una multitud de pájaros de todos los tamaños y colores pueden ser vistos y fotografiados con facilidad en estos paradisiacos oasis.

Los charcos bajo las palmeras albergan una rica diversidad de invertebrados acuáticos adaptados a las condiciones del lugar: en sus aguas se mueven libélulas y sus larvas, escarabajos buceadores y larvas de mosquitos. En las zonas más profundas, sorprendentemente, sobreviven algunas especies de peces continentales de pequeño tamaño. Auténticos supervivientes, adaptados a la escasez de recursos, capaces de poner sus huevos en el fango y permanecer latentes durante mucho tiempo. Ellos son testigos de un pasado mucho más fértil, en el que el desierto del Sáhara era una sabana surcada por ríos caudalosos.

-

***En las zonas más profundas,
sorprendentemente, sobreviven
algunas especies de peces
continentales de pequeño tamaño***

-

Ese pasado fértil, además, ha quedado marcado en las rocas del lugar no solo por la erosión del agua, sino por multitud de pinturas rupestres que se localizan en la región, pinturas y grabados neolíticos que muestran jirafas, leones, búfalos y gacelas, entre otras especies de fauna, así como escenas de caza en las que se intuye a hombres portando lanzas y palos.

El principal núcleo de población de la región es Atar, a unas ocho horas por carretera de Nouakchott. En su entorno existen importantes afloramientos de aguas subterráneas que albergan bellos y frondosos oasis, aunque la ciudad es mucho más conocida por poseer el único aeropuerto del interior del país y por haber sido comienzo y final de etapa del famoso rally París-Dakar. Al norte de la región se encuentra la mítica ciudad de Chinguetti, una medina medieval que

ha cambiado muy poco con el paso del tiempo. Sus callejuelas esconden algunas de las bibliotecas más antiguas del mundo. Durante más de mil años las familias pudientes de Chinguetti atesoraron en sus bibliotecas un conocimiento único, libros comprados por su peso en oro, escritos en piel de gacela, papiros del Nilo o papeles traídos a través de la ruta de la Seda desde la lejana China.

Libros escritos en La Meca, Medina, Tombuctú, Walata o incluso entre las paredes de las mansiones de la medina de la vieja Chinguetti. Hoy tan solo sobreviven unas pocas bibliotecas, seis de ellas visitables, que muestran una parte de lo que fueron. Las termitas, el desierto, el abandono y en ocasiones la lluvia se han encargado de destruir algunas de estas joyas irrepetibles. Durante los años sesenta del pasado siglo XX fueron catalogados unos 20000 manuscritos; hoy, tras la sequía y la hambruna de los años ochenta, tan solo sobreviven en torno a 6000 de estas joyas.

Visitar la región es relativamente fácil, muchas agencias de viajes y guías profesionales con sede en Nouakchott o Atar ofrecen itinerarios de varios días en todoterreno a precios muy asequibles. La mejor época para viajar a descubrir los oasis del Adrar y su entorno es de noviembre a abril, cuando las temperaturas son algo más suaves y la presencia de viento y calima es menor. Existen varios hoteles y restaurantes en Chinguetti y Atar. Además, en muchos oasis podrás encontrar campings y albergues para viajeros, algunos de ellos muy elementales.

El Adrar no suele formar parte de los típicos destinos de safaris africanos, pero encierra bellos lugares escasamente alterados por el turismo de masas, rincones solo aptos para los viajeros más intrépidos.



En Navidad regala experiencias...

¡Vuelve Cirque du Soleil con nuevo espectáculo!



Desde
181 €
2 días

Luzia-Cirque du Soleil
Meloneras-Gran Canaria

**Lopesan Costa Meloneras
Resort, Spa & Casino 4***
2 días / 1 noche
Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Incluye:

Entrada en zona PL1
Consulta otros alojamientos
y entradas

Precio desde Tenerife
Válido del 08/07 al 23/08/20

Lisboa, la ciudad que enamora

Lisboa Plaza 4*
4 días / 3 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

Entradas a museos
Copa de bienvenida
Niño gratis (hasta 12 años)
Precio desde Tenerife



Desde
286 € p.p.
4 días

Pregúntanos por los bonos regalo personalizados

Precio por persona residente canario en base a ocupación doble, régimen y fechas indicados. Sujeto a disponibilidad.

... y descubre nuevos destinos

Aragón

Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido, el auténtico corazón de los Pirineos y uno de los primeros espacios naturales protegidos de Europa



Desde **164** € p.p.
3 días

Zaragoza

Vincci Zaragoza Zentro 4*

3 días / 2 noches
Doble estándar
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

Hasta 25% de descuento
Early check-in y late check-out
Detalle de bienvenida
Precio desde Gran Canaria

Navarra

La Selva de Irati es el segundo hayedo-abetal más extenso y mejor conservado de Europa. Una inmensa mancha verde que se mantiene en estado casi virgen

Pamplona

Hotel Maisonnave 4*

3 días / 2 noches
Doble
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

5% de descuento
Up-grade a habitación superior
Precio desde Gran Canaria



Desde **172** € p.p.
3 días

Región de Murcia

La Floración de Cieza, los melocotoneros, los almendros, los albaricoqueros, los ciruelos... cada frutal nos da un color, un regalo para los sentidos



Desde **173** € p.p.
4 días

Murcia

Occidental Murcia Siete Coronas 4*

4 días / 3 noches
Superior
Alojamiento y desayuno

Promoción hotel:

10% de descuento
Precio desde Gran Canaria

Consultar resto de condiciones y salidas desde todas las islas on-line.



@canariasviaja

Compra on-line o llama al 922 24 81 61
canariasviaja.com
Y en tu agencia de viajes

Por *Juan José Ramos Melo*
@JuanjoRamosEco

PINZONES AZULES, HIJOS DEL CIELO



A finales del siglo XVIII el naturalista Alexander von Humboldt quedó fascinado con la presencia de un ave de color azul que habitaba los bosques de pino que acompañaron su ascenso a la que era considerada en ese momento la montaña más alta del mundo: el Teide. Los relatos de esta ascensión, en los que se hablaba de este pájaro, asombraron al mismísimo Charles Darwin, quien siempre soñó con visitar Tenerife para poder emular al naturalista germano. Doscientos años después, los pinzones azules de Tenerife y de Gran Canaria, auténticos emblemas de la biodiversidad de nuestras islas, siguen maravillando a ornitólogos y observadores de aves.

Recluida en los pinares de pino canario desde los mil metros de altura hasta las faldas del Teide, encontramos una de las aves más emblemáticas de nuestras islas, el pinzón azul de Tenerife, también conocido como pinzón del Teide. Su característico plumaje azul y sus patas y pico de color gris azulado le dan a este pájaro un aspecto más propio de latitudes tropicales.

Los pinzones azules habitan exclusivamente en Tenerife y Gran Canaria y son dos de las seis especies de aves endémicas del Archipiélago. En 2015, los pinzones azules de la isla de Gran Canaria, que hasta entonces se consideraban subespecie de la de Tenerife, fueron descritos como una nueva especie. Los análisis genéticos y las diferencias de canto, plumaje y comportamiento los han hecho merecedores de esta clasificación.

-

Los pinzones azules habitan exclusivamente en Tenerife y Gran Canaria y son dos de las seis especies de aves endémicas del Archipiélago

-

El pinzón azul de Gran Canaria, a diferencia del de Tenerife, pasó desapercibido ante la curiosidad de los numerosos naturalistas y viajeros que llegaron a las Islas durante los siglos XVIII y XIX. No fue hasta el año 1856 cuando el ornitólogo y botánico alemán Carl August Bolle, en su largo viaje de casi tres años a Canarias y Cabo Verde, comenzó a sospechar de su presencia en las escasas pinares que sobrevivían en las cumbres del sur de la Isla, en los altos de Mogán. Pero esta no fue totalmente confirmada hasta 1905, cuando el capitán Johann Polatzek, un ornitólogo austriaco, los descubrió para la ciencia.

Naturalistas como el inglés David Bannerman y el austriaco R. von Thanner a principios del siglo XX y el danés Helge Volsoe a mitad de la centuria capturaron varios ejemplares para ampliar las colecciones de los museos de historia natural de las capitales europeas. Esto pudo contribuir al descenso de su población.

El pinzón azul de Gran Canaria ha sido considerado como el ave más escasa y amenazada de la Unión Europea, pues su población no supera las 150 parejas, recluidas en los pinares mejor conservados de las cumbres de la Isla: Inagua, Ojeda, Pajonales y en menor medida Tamadaba. Por el contrario, los pinzones azules de Tenerife son muy comunes y se pueden observar con facilidad en buena parte de las zonas recreativas del Parque Natural de la Corona Forestal.

Ambos pinzones se encuentran estrechamente ligados al bosque de pino canario. Al vivir en las zonas altas de la Isla, donde los meses fríos son más abundantes, los pollos nacen algo más tarde que los de otras aves que viven en las zonas costeras. Así, los pollos volantes hacen presencia al comienzo del verano, época en la que vemos a los adultos volar de un lado para otro en busca de alimento, principalmente escarabajos, polillas, arañas y otros invertebrados. El resto del año los pinzones se alimentan de las semillas del pino, que extraen de las robustas piñas con su fuerte y adaptado pico. Ocasionalmente, los pinzones que viven en zonas limítrofes con el monte verde pueden alimentarse de otras semillas, como las de la faya.

Estas especies tan especializadas, con poblaciones recluidas en una sola isla y con una alta dependencia de un bosque exclusivo de Canarias, son muy vulnerables a los importantes cambios ambientales que está sufriendo el planeta.

Por Paula Albericio
Fotografías por Alberto Brito

EL RINCÓN DE SAID MUTI

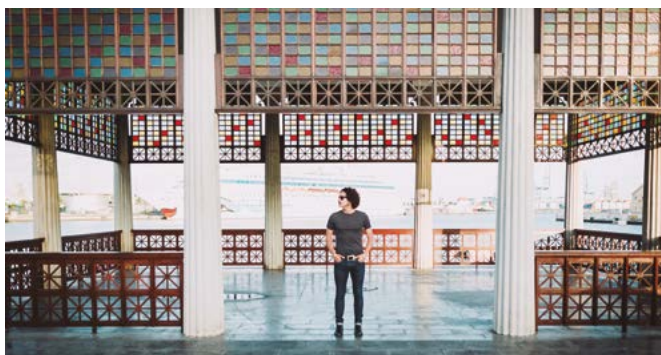


“Cada rincón de Gran Canaria alberga, por una razón u otra, experiencias vividas.

Tengo la suerte de conocer bien la geografía insular y guardo muy buenos recuerdos de muchos lugares. En Gran Canaria me bañé por primera vez en el mar (como no puede ser de otra manera); en alguna esquina de Vegueta me dieron mi primer beso; y los primeros conciertos los hice al calor del maravilloso público que hay en las Islas. A día de hoy, albergo la esperanza de seguir coleccionando momentos que tengan como denominador común a las Islas Canarias”. Así comienza nuestro encuentro con Said Muti, uno de los músicos más relevantes de Canarias, que ha compartido cartel con artistas como Elton John, Vetusta Morla, Fito & Fitipaldis y Dani Martín, entre otros, y para quien la música es su mayor influencia. “Siempre les he dado mucha importancia a las letras y a la capacidad que tienen las canciones de transportarte a otros lugares”. Aprovechando que el 27 de diciembre cierra el año en casa –en el Alfredo Kraus–, dentro de la gira *Habitación 828*, descubrimos tres de sus rincones favoritos de la capital.



Auditorio Alfredo Kraus. Hacemos la primera parada en los alrededores del Auditorio Alfredo Kraus, un lugar con un significado especial para el artista. “El Auditorio Alfredo Kraus es el coliseo más importante de las Islas. Aquí he visto a muchos artistas de los que he aprendido y que admiro personalmente. Además, me parece una maravillosa obra de arte. Su arquitectura y su realidad conjugan a la perfección con el entorno de la playa y con todo lo que este lugar cargado de magia encierra. Terminamos el año por tercera vez consecutiva aquí. Se ha convertido en una fecha icónica para nosotros. La espero con muchas ganas y me encanta poder hacerlo cerca de las personas que me han visto crecer en todos los aspectos. Tener la oportunidad de pisar las tablas del Alfredo Kraus me convierte, sin duda alguna, en un privilegiado”.



Parque Santa Catalina, zona muelle. “No puede entenderse la historia de Canarias ni la de su gente sin el muelle. Durante muchísimos años, fue nuestra única fuente de apertura, abastecimiento y conocimiento. Por aquí, y con mucha más capacidad que en otros lugares de España y Europa, entró un universo de cultura que tardaría años en llegar al resto del territorio nacional. Muchos de los discos que la dictadura prohibía y censuraba se escuchaban en Canarias antes que en ningún otro lugar. Éramos realmente libres. Llegaban de la mano de marineros ingleses, americanos y rusos que recalaban en el muelle y que intercambiaban cualquier artilugio, cachivache o disco por realidades con las que no contaban en alta mar. Además, en un momento u otro, cualquier familia de Gran Canaria ha tenido alguna vinculación con el muelle. Puede decirse que fue y sigue siendo nuestro punto de conexión más potente con el resto de mundo”.



Plaza del Pilar Nuevo. Finalizamos nuestro recorrido en uno de los lugares más emblemáticos de Las Palmas de Gran Canaria, el barrio de Vegueta, donde nos detenemos en la plaza del Pilar Nuevo. “Desde muy pequeño, cuando paseaba con mis padres por Vegueta, me ha parecido un entorno de cuento. Cada muro de esta plaza tiene siglos de historia consigo. Representa para mí, además, una etapa bastante concreta de mi adolescencia. Me crie en Schamann, un barrio a unos veinte minutos de aquí a pie. Este entorno y sus calles aledañas eran el lugar escogido por muchos de nuestra generación para dar los primeros paseos de la mano y mantener conversaciones eternas bajo la atenta mirada de la historia que nos contemplaba”.



GUAGUAS HA CUMPLIDO 40 AÑOS Y QUEREMOS CONTARTE NUESTRA HISTORIA

ENTRA EN WWW.GUAGUAS.COM Y DESCARGA GRATIS
NUESTRO LIBRO "INTRAHISTORIAS DE 40 AÑOS"

40 años para tod@s
GUAGUAS

DEMUESTRA QUE NOS LEES Y GANA UN PASAJE A LANZAROTE

- ¿Cuáles son los tres rincones favoritos de Said Muti?
- ¿Dónde se ubica la playa que visitamos este mes?
- ¿Podrías decirnos cuál es el pico más alto de la sierra de Tramontana?
- ¿Qué anuncio te gusta más de esta revista?
- ¿Cuáles son tus tres secciones favoritas de *NT*?
- ¿Qué echas de menos en la revista?

Esperamos que envíes tus respuestas a buzon@barabaracomunicacion.com

PLAZO LÍMITE: 31 de diciembre

Conoceremos quién ha ganado en la revista de febrero

Muchísima suerte y hasta el próximo mes

* La ganadora del mes de octubre es Raquel Vera Hernández

Fotografía por *Rocio Eslava*

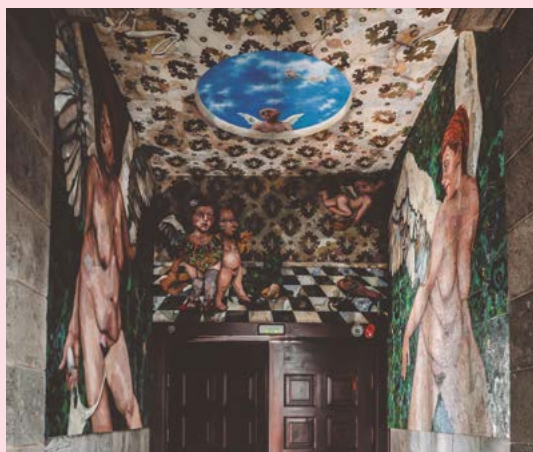
NOTA: Los correos enviados formarán parte de un fichero propiedad de Bara Bara Comunicación. Puede recibir en el futuro otras comunicaciones de nuestra empresa. Si desea que le excluyamos de este archivo, ruego nos envíe una carta a Bara Bara Comunicación: C/ Puerto Escondido, 5, sexto izq., 38002, Santa Cruz de Tenerife.



LA MAGIA DE SUITES 1478

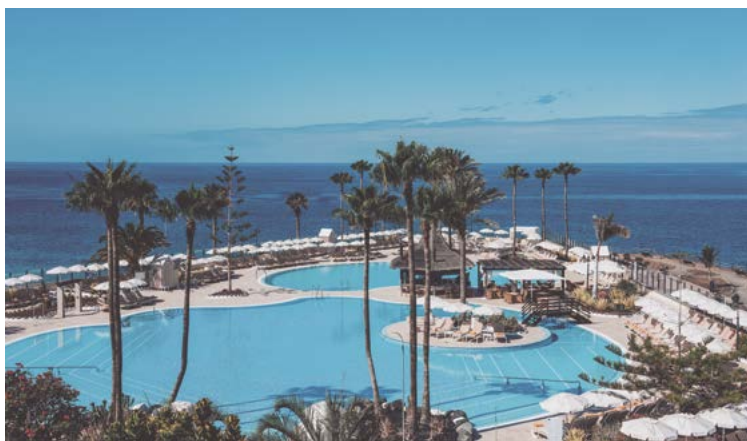
En pleno barrio de Vegueta, entre distinguidas calles peatonales coronadas por hermosas casas coloniales, se encuentra el Hotel Suites 1478, un lugar que destila magia en cada rincón y que cautiva a todo el que lo visita. En el *hall* de entrada, tras un impresionante mural de Pedro Lezcano, nos encontramos con un hermoso patio canario acristalado y con el relajante sonido del agua que fluye de su fuente central.

Suites 1478 es fiel reflejo de Vegueta. Con una arquitectura de alto valor histórico, en cada una de sus esquinas se respira arte y se aprecia la integración de lo antiguo con lo nuevo. Un lugar perfecto para hospedarse o celebrar un evento imborrable en 1478 Restaurant. Desde sus ventanas, se vislumbran los tejados históricos de la ciudad y la imponente catedral. Y es que ellos mismos confiesan que su meta es conseguir que sus huéspedes se sientan cómodos, en un ambiente distinguido que aboga por el arte, el silencio y el descanso físico y sensorial.



SUITES 1478

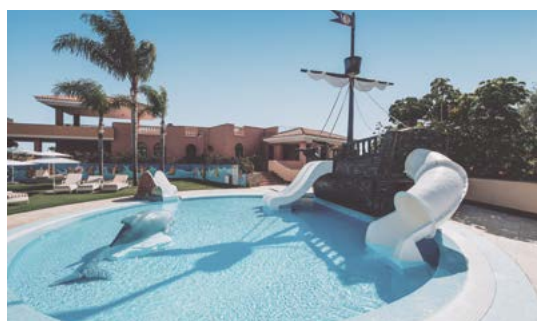
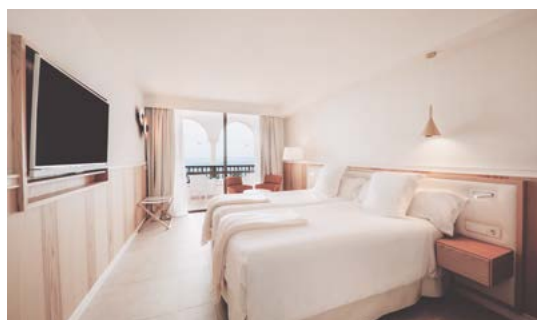
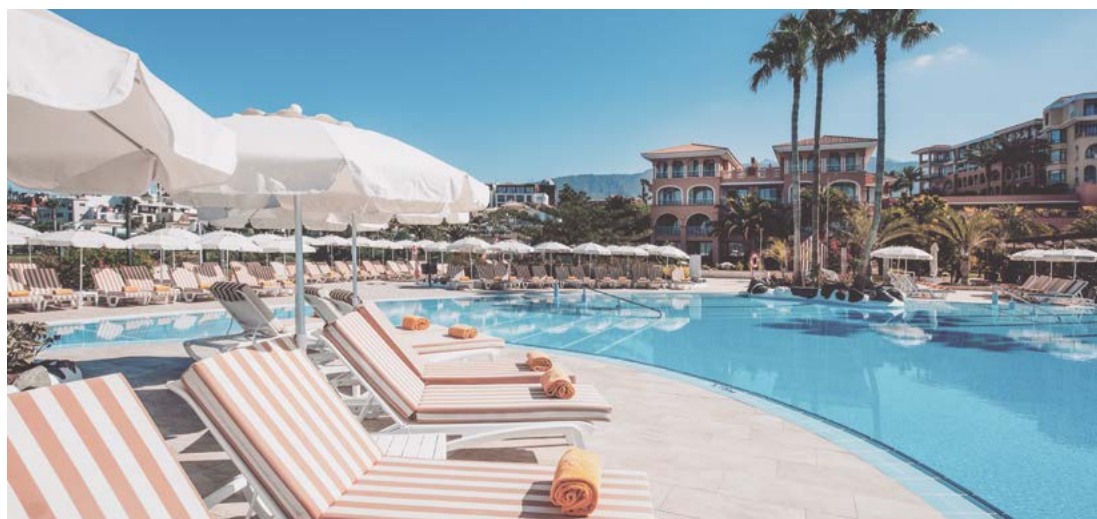
VACACIONES DE INVIERNO EN EL MEJOR 'ALL-INCLUSIVE' DE TENERIFE



Iberostar Selection Anthelia es el mejor Todo Incluido de España por séptimo año consecutivo, según TripAdvisor. Frente al océano, en un entorno de jardines privilegiado y a los pies de la playa de Fañabé, ofrece todo el lujo de un hotel cinco estrellas, para disfrutar las mejores vacaciones con los tuyos. Una arquitectura única que reproduce la estructura de un pueblo canario acoge sus magníficas instalaciones. Habitaciones amplias y luminosas adaptadas a la estancia de niños, piscinas de adultos e infantil con toboganes y hasta su propio barco pirata y un *spa* con las más modernas instalaciones y tratamientos hacen de Iberostar Selection Anthelia un lugar único y especial para disfrutar del mar y descansar.

Iberostar Selection Anthelia es uno de los hoteles Todo Incluido más premiados de España. Sin ir más lejos, en 2019 ha recibido por séptimo año consecutivo el premio *Travellers' Choice*, de TripAdvisor, como mejor hotel de España en la categoría Todo Incluido. Contamos con habitaciones para todos los gustos. ¿Vienes en familia? Tenemos habitaciones comunicadas de 60 metros cuadrados y dúplex de 75 metros cuadrados. ¿Vienes en pareja? Puedes elegir hasta tres tipos de

localizaciones en las que tienes asegurada la tranquilidad. Elijas la que elijas, todas son muy amplias, ultramodernas y decoradas con mimo y con gusto para que no te falte de nada. El hotel cuenta con cinco restaurantes y tres bares. Puedes probar todo tipo de comida, desde las especialidades culinarias locales hasta las más internacionales. Cuenta con el restaurante *gourmet* Poseidón, a la carta, en el que el chef José Miguel Barrera y su equipo utilizan únicamente ingredientes exclusi-



vos y típicos de la zona para cocinar platos sugerentes. El restaurante Sea Soul, frente al mar, te permite almorzar o cenar mirando hacia el Atlántico y escuchando música en directo. Puedes saborear mariscos frescos o contemplar el atardecer mientras te tomas un *smoothie*, un refresco o un cóctel de nuestra carta. El restaurante italiano Portofino, a la carta, te asegura la mejor comida italiana con la magia de la cocina en directo en el *show cooking* de

las noches. El restaurante Zeus acoge el bufé del hotel, con platos que te permiten recorrer el mundo y que atienden a todos los gustos, con una colección de cenas temáticas: Canarias, España, Mediterráneo, Oriente, México... ¡Viaja a cualquier parte del mundo sin salir del hotel! El restaurante barbacoa te permite acercarte a la hora del almuerzo a lo mejor de la cocina canaria: en él encontrarás productos típicos de la zona como base de la carta.

Por *Aarón Rodríguez González*
Fotografías por *Dominic Dähncke*

EL PINO DE LA VIRGEN

No podíamos haber elegido un escenario más adecuado para colocar el broche de oro a nuestras rutas del año 2019: el emblemático mirador de La Cumbrecita, en la isla de La Palma. Desde este paso de montaña, al pie de la Punta de los Roques y del Risco de los Cuervos, la mirada se pasea, embriagada por el aroma de los pinos canarios, entre las afiladas y elevadas crestas que, como atalayas, vigilan, desde sus más de dos mil metros de altitud, el colosal abismo de la Caldera de Taburiente.





Estamos a algo más de 1300 metros sobre el nivel del mar y desde este punto tomamos el camino que nos conduce en dirección opuesta a la gran depresión circular. Así, nos dirigimos hacia el sureste, en suave descenso, a la salida al valle de Aridane, que ha labrado a lo largo de miles de años el barranco de Tenisca. Aquí y allá, entre los pinos, alcanzamos pequeños salientes rocosos que permiten contemplar el espectacular paisaje que se abre hacia el sur, con la mole de la Cumbre Vieja y el Pico Birigoyo como telón de fondo.

-

A nuestra derecha, siempre el barranco; a nuestra izquierda, se descuelgan las descomunales paredes que conectan la crestería de la Caldera con el Reventón de los Cuatro Caminos

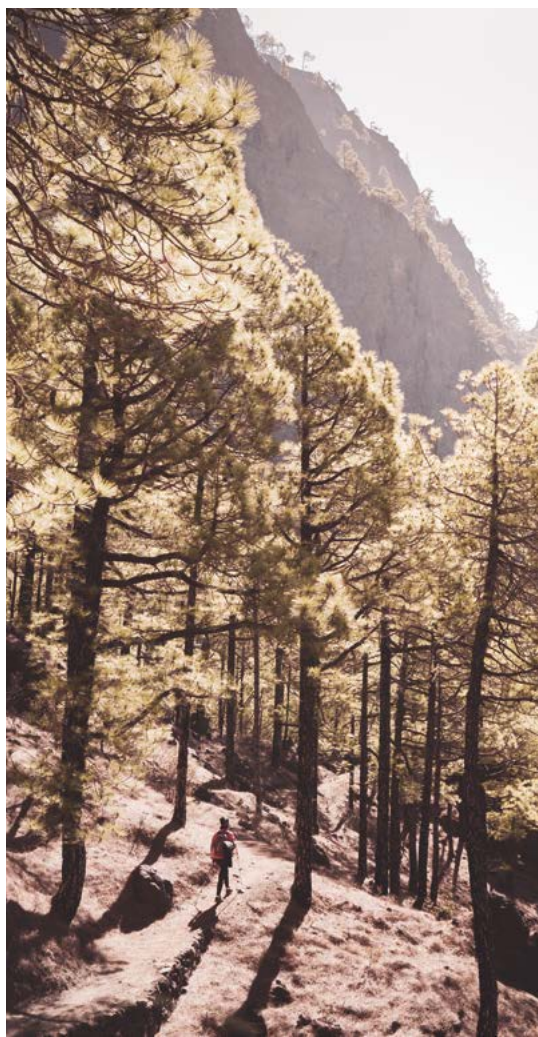
-

A nuestra derecha, siempre el barranco; a nuestra izquierda, se descuelgan las descomunales paredes que conectan la crestería de la Caldera con el Reventón de los Cuatro Caminos. A los pies de estas discurre nuestro sendero, superando saltos y barrancos: el de Juan Flores, el de la Veta, el de la Laja Azul, el de Juan Caitana.

Tras un suave ascenso, conectamos con el Lomo de la Cumbre Nueva, que forma parte del histórico camino de los Puertos, enlace entre el de Tazacorte y el de Santa Cruz de La Palma. Ya solo nos queda seguir las señales amarillas y blancas en sentido descendente, hasta la ermita del Pino de la Virgen, punto de partida de una de las romerías más emblemáticas de la Isla Bonita.

Y aquí nos quedaremos. Pero solo hasta el mes que viene, claro.







Desnivel positivo:
380 metros de ascenso.

Desnivel negativo:
800 metros de descenso.

Longitud:
7,18 kilómetros.

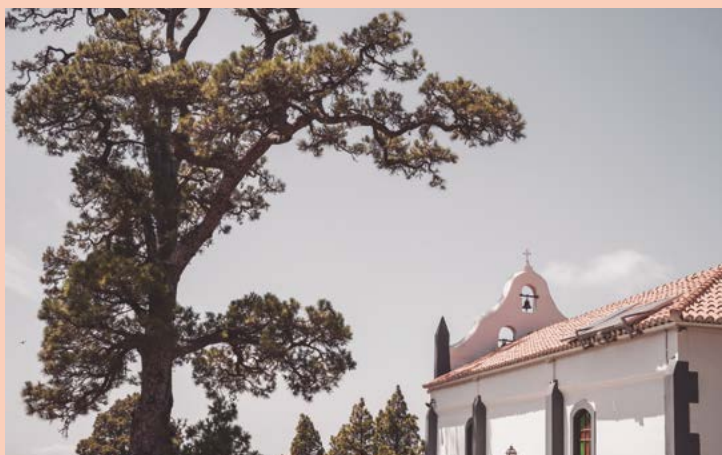
Cota máxima:
1310 metros de altitud.

Cota mínima:
910 metros de altitud.

Lugares de interés cercanos:
el Parque Nacional de la Caldera de Taburiente, que solo disfrutaremos en sus estribaciones meridionales, bien merece una visita en profundidad. Para ello, la mejor opción es realizar el itinerario a pie que, desde Los Brecitos, conduce hasta el campamento, junto al río Taburiente, y, desde allí, hasta la desembocadura del barranco de Las Angustias.

Observaciones: el recorrido es relativamente cómodo y discurre en su mayor parte a la sombra del pinar. No obstante, es necesario llevar calzado adecuado, protección solar y agua.

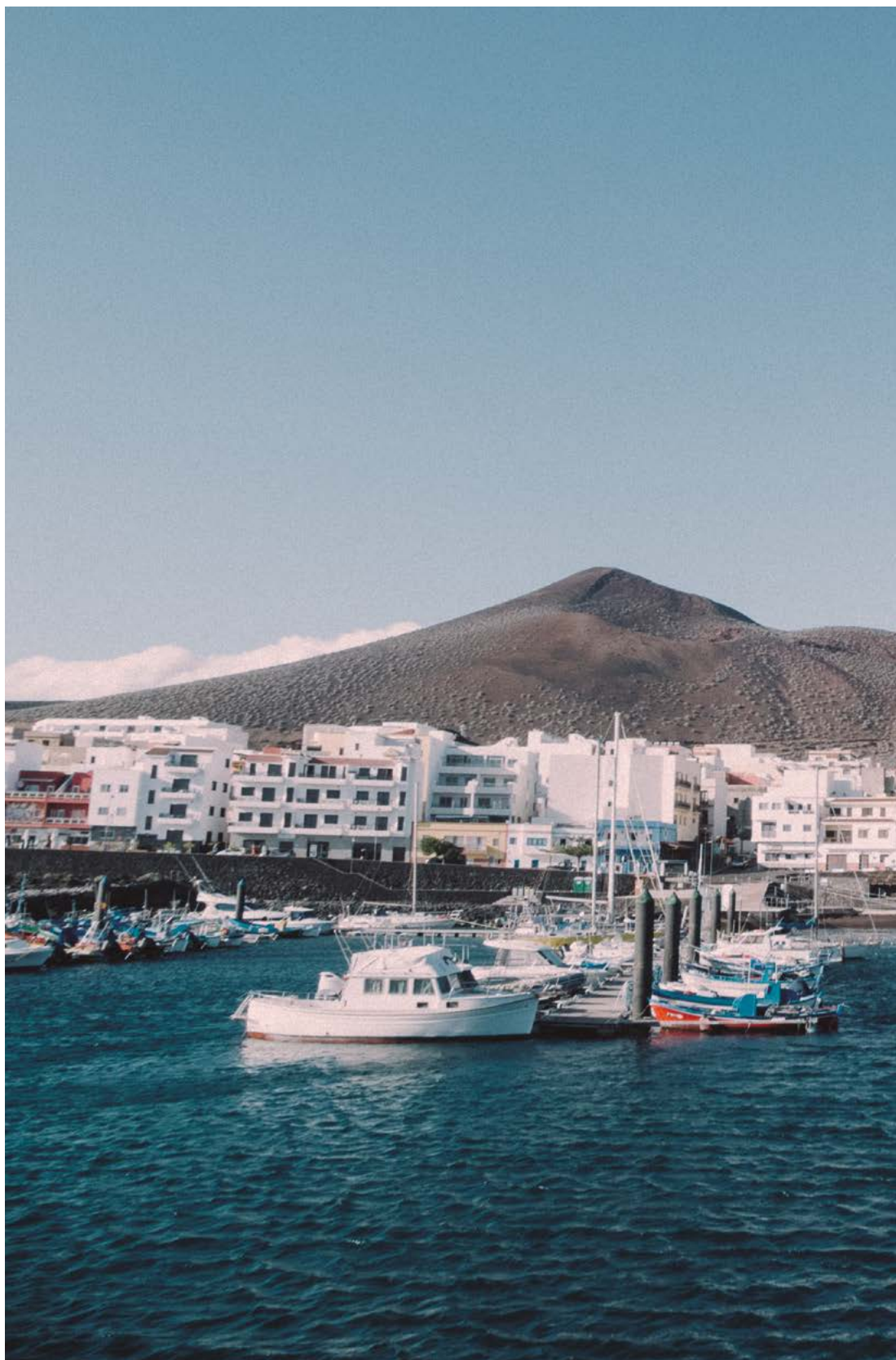
¿Sabías que... el Pino de la Virgen, situado junto a la ermita homónima, es uno de los tres ejemplares vivos de esta especie más antiguos de Canarias, con una edad estimada que oscila entre los 775 y los 824 años?





Felices y dulces Fiestas

Tirma



Por *Álvaro Morales*
Fotografías por *Alexis W*

EL FRASCO PEQUEÑO DE UN LUGAR QUE ENCANDILA

No se trata de la pequeña y calmada playa protegida por el puerto; tampoco del entrañable pueblo o de uno de los mares más famosos de esta parte del planeta por su calma nominal y por sus ricos fondos; ni siquiera del reciente volcán marino o de la belleza cromática, paisajística y solitaria del sur de El Hierro. Hablamos de todo esto en su conjunto, de la cercana cala de Tecorón y su piscina natural, del mítico faro de Orchilla en la otra punta del mar de las Calmas y de la continua actividad en uno de los puntos costeros referentes de la Isla. En definitiva, del pueblo de La Restinga como uno de los tesoros no solo del jovencísimo municipio de El Pinar, sino de la Isla del Meridiano y de un archipiélago que regala este punto para combinar como pocos el necesario descanso con uno de los lugares para hacer submarinismo más ricos y célebres de Canarias y Europa.

Bajar desde el casco de El Pinar, en el sur de El Hierro, hacia la punta de La Restinga y comprobar los diversos microclimas de la siempre sorprendente isla de El Hierro es una de las experiencias más enriquecedoras de cualquier viaje por Canarias en busca de un verdadero pueblo de mar. Sobre todo si, al llegar al destino o ya camino de él, pasamos de la espesa bruma de la dorsal de la Isla a un motivador sol que ilumina una de las zonas del Atlántico canario más impactantes de esta parte del hemisferio norte: el mar de las Calmas.

A la belleza del paisaje, con sus contrastes entre el negro de la lava y los rojos u ocre de distintos grados, se une la incertidumbre que crea la montaña que resguarda el pueblito hasta que se llega a sus pocas calles, casas y edificios. Eso sí, cuando ya se accede a la pequeña avenida marítima y se contempla el considerable puerto en comparación con la trama urbana se concluye, si se accede al lugar por primera vez, que cualquier descripción benévola o incluso admirativa no se ha quedado corta.

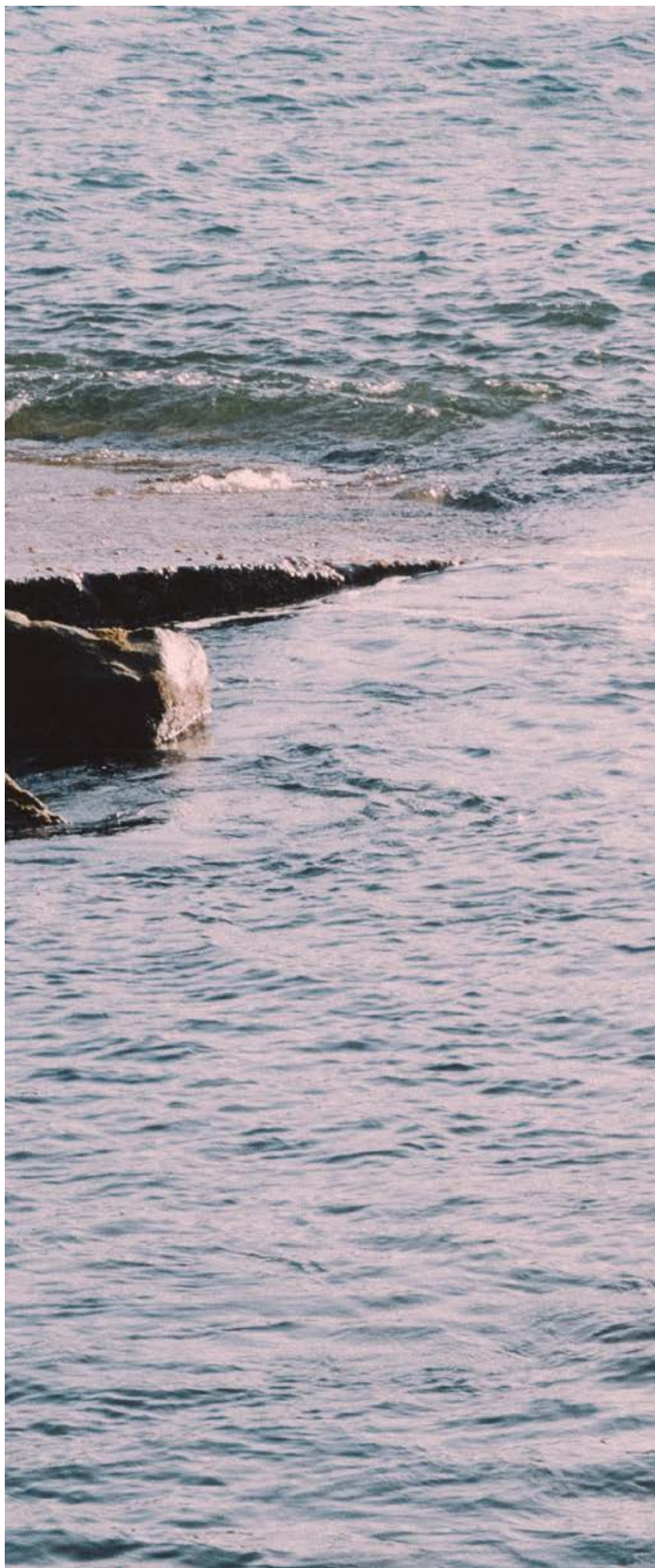
Allí nos toparemos con los veleros, barcos de pesca de distintas esloras y numerosas embarcaciones preparadas para una de las actividades que más economía han ido dejando en la zona desde hace décadas: el submarinismo. Y es que desde esta punta y hacia la derecha se despliega ese mar de las Calmas. Un nombre poco original, pero a veces se queda corto por el gigantesco contraste en sus bordes con el resto del Atlántico. Es como si Neptuno hiciese una pausa, como si se alisara su desordenado pelo o decidiera dormir para casi siempre en esta parte de uno de sus océanos más bravos. Eso sí, ese *casi* también tiene su razón de ser y lo demostró el volcán que, desde 2011 y en medio de este mar de planicie perpetua, se despertó e intranquilizó a la población durante un buen tiempo.

-

La Restinga mantiene ese ambiente a pueblo de mar que no todos los núcleos parecidos de otras islas han sabido conservar

-

Ahora, la calma ha vuelto al enclave y el famoso puerto de La Restinga sigue con su habitual actividad pesquera, submarinista y turística, en una de las ofertas de apartamentos más amplias de la Isla sin que, pese a algún pero, se haya cometido el pecado del desarrollismo tan presente en otras zonas similares de Canarias. En este entorno, y en una avenida con gran oferta gastronómica y de bares, especialmente de pescados y mariscos, se halla una pequeña cala perfecta para los más pequeños y, por tanto, para toda la familia. Protegida por el dique principal y por un brazo que regala varias zonas para los lanzamientos de todo tipo, se trata de una cala para todas las edades que sirve de





destino ideal si se busca un final tranquilo y con muchas alternativas para comer o cenar. Si llegamos por barco al puerto de La Estaca, debemos tomar la única carretera (HI-2) que sube a Valverde, la capital. Ya en su casco, enlazaremos con la HI-1, que atraviesa parte de la dorsal, cruzaremos núcleos como Tiñor o San Andrés, donde se ubica el, para los aborígenes bimbaches (guanches), sagrado árbol Garoé. Seguiremos un poco y tomaremos la vía a la izquierda (HI-4), que nos llevará a la zona céntrica de El Pinar, último municipio canario en lograr la independencia (2007) de su anterior consistorio (La Frontera), y, desde aquí, solo falta bajar a dicha punta sur.

Pese a la mucha presencia de turistas en verano y épocas de descanso, así como a la constante llegada de submarinistas o aspirantes a admirar los ricos fondos de la zona, otrora célebres por el mero Pancho pero siempre prestigiosos por la enorme variedad de fauna y flora marina, La Restinga mantiene ese ambiente a pueblo de mar que no todos los núcleos parecidos de otras islas han sabido conservar. Pese a que las tardes y noches se animan muchos días en los bares de la avenida, la tranquilidad es lo habitual y, si no, cerca quedan calas o piscinas naturales como la de Tecorón, digna de visita y de reportaje, tal y como ya hemos desplegado en números previos.

La de La Restinga, en contraste con otras muchas playas isleñas, es muy pequeña, aunque se agranda en bajamar y presenta zonas de callaos, solarios y otras áreas para refrescantes chapuzones con muchas barcas cerca. Su encanto, sin embargo, radica precisamente en ser uno de los diversos atractivos de un lugar elegido por Neptuno para descansar y disfrutar de los infinitos seres que enriquecen y le acompañan en sus legendarios andares bajo la superficie, aunque habría que decir, más bien, nadares.



Ubicación: en el sur de El Hierro, en el célebre pueblo y puerto de La Restinga, en el municipio de El Pinar.

Socorristas: sí, sobre todo en la etapa de mayor presencia de turistas.

Playa surfista: no.

Restaurantes: amplia oferta justo al lado, en la pequeña avenida marítima y en el resto de La Restinga.

Baños: no.

Duchas: sí.

Sombrillas y hamacas: no.

Adaptada para discapacitados: sí, en la rampa de madera, aunque no a fondo.

Aparcamientos: sí.

Transporte público: taxis y guaguas.

Perros: no.

Curiosidades: no debe sorprender que, en el tablado del paseo que rodea esta pequeña cala, con una parte protegida del sol, algunos bañistas aprovechen para comer o lo usen como solárium, aparte de los sitios habilitados para ello.





Vivir en las
islas sí que
es un premio
Gordo.

Felices Fiestas

movistar





Por *Astrid da Silva Jiménez*
Fotografías por *Adobe Stock*

SAN CRISTÓBAL DE LA LAGUNA, VEINTE AÑOS DE PATRIMONIO

Fue una de las primeras ciudades no amuralladas del mundo y sirvió de modelo a las urbes coloniales de América, motivo que le valió el reconocimiento de la Unesco en diciembre de 1999. La Habana, Cartagena de Indias y el centro de Lima son las hijas del plano inicial de la ciudad de La Laguna. Se diseñó en el siglo XV, en un periodo de paz, por lo que se decidió no amurallarla al estilo de las abarrotadas y laberínticas ciudades de la época. Por el contrario, se optó por un diseño de calles paralelas y perpendiculares entre sí, que mejoraban el orden y el desarrollo social. Poco después, con la conquista de América, esta distribución sirvió de ejemplo para las nuevas urbes que se abrían paso al otro lado del Atlántico.

Hoy, La Laguna, además de ser Patrimonio de la Humanidad, es también la capital cultural de la Isla. Ciudad de estudiantes, historia, tradiciones y aires vanguardistas, que a aquel que acoge enamora. Si no lo crees, te invitamos a comprobarlo en una ruta de un día que te permitirá conocer la verdadera esencia lagunera. El mejor lugar para empezar nuestro recorrido es la plaza del Adelantado, que debe su nombre al adelantado Alonso Fernández de Lugo, conquistador de Tenerife y fundador de La Laguna, en 1497. Entonces aquí se encontraba el punto neurálgico de la ciudad. Actualmente podemos ver el ayuntamiento, el convento de Santa Catalina de Siena y la ermita de San Miguel, así como la sede de la Fundación CajaCanarias, que todos los meses organiza actividades culturales gratuitas que merecen la pena.



-
*Ciudad de estudiantes, historia,
tradiciones y aires vanguardistas,
que a aquel que acoge enamora*
-

Desde aquí tomamos la calle Obispo Rey Redondo, que es la arteria principal del casco histórico. Al adentrarnos en ella veremos varias casonas típicas canarias, como la casa del Corregidor o la Alhóndiga. Algunas tienen la entrada libre para contemplar los clásicos patios canarios y la arquitectura de la época. Además, dentro de la casa Alvarado Bracamonte encontrarás la oficina de turismo, donde te podrán facilitar un plano de la ciudad que te ayudará a seguir nuestras recomendaciones. Continuando la ruta, y a medida que disfrutamos del colorido paisaje que dibujan las casas del centro, llegamos



hasta la plaza de los Remedios, donde nos encontramos con la catedral de La Laguna, que fue declarada Monumento Histórico Artístico de carácter nacional en octubre de 1983. Cruzando la plaza, tomamos la calle Alcalde Alonso Suárez Melián para llegar a la plaza de la Concepción, el corazón de la ciudad, donde se abarrotan las terrazas con gente disfrutando de la oferta gastronómica lagunera, que ha ganado popularidad por su diversidad; encontrarás restaurantes para todos los gustos y bolsillos. Además, cuando cae la noche en La Laguna despierta la vida. Muchos bares ofrecen recitales de poesía, conciertos y monólogos.

Después del descanso, retomamos el camino por la calle San Agustín, paralela a la vía por la que hemos venido. Aquí encontraremos el antiguo convento de San Agustín, que a pesar del incendio que arrasó con su interior en 1964 sigue manteniendo intacta su belleza. Una vez que nos encontremos con la calle Viana, la tomamos en dirección a la plaza del Cristo. Aquí es obligatorio entrar en el mercado, donde se juntan el ruido, los olores y los colores en una estampa perfecta que refleja el ritmo de la ciudad. Es el lugar ideal para comprar alimentos de proximidad, ropa, flores e, incluso, animales domésticos.

Para regresar y terminar nuestra ruta, tomamos la calle Nava y Grimón y en tan solo cinco minutos estaremos de nuevo en la plaza del Adelantado. Como siempre, dejamos lo mejor para el final. Durante este mes de diciembre La Laguna se viste de fiesta y nos atrevemos a decir que se hace con el alumbrado de Navidad más bonito de la Isla. No te vayas sin asomarte de nuevo a la calle Obispo Rey Redondo. ¿Qué ves? ¿Te has enamorado ya? Seguro que después de esta visita te vas a casa valorando mucho más el patrimonio en el que, por suerte, nos ha tocado vivir.



LOS PEREGRINOS DEL CAMINO DE LOS VALORES CONQUISTAN SANTIAGO



La actual edición del Camino de Los Valores recorrió el pasado mes de octubre el denominado Camino inglés del Camino de Santiago, que concluyó el día 13 en la plaza de Obradoiro, después de tres días de caminata y un total de 72 kilómetros recorridos. Entre el 8 y el 9 de octubre, diferentes grupos de chicos procedentes de todas las islas viajaron desde Tenerife y Gran Canaria hasta Galicia. El día 9 tuvo lugar el acto de inauguración del Camino en la plaza de María Pita en A Coruña, y la ruta gallega comenzó oficialmente el 10 de octubre. La comitiva, compuesta por jóvenes canarios en su mayor parte con medidas judiciales o en situaciones en riesgo, alcanzó Santiago

con una gran emoción, pese a su agotamiento después de tantos kilómetros recorridos, y allí festejaron con ilusión su triunfo. La jueza y presidenta de UP2U Project, Reyes Martel, hizo al término de la caminata un balance de la experiencia: "Han sido cinco días y ayer ya teníamos que hacer muchas curas porque es duro, pero ha llegado todo el grupo", expresó con emoción. Martel también subrayó que "son chicos que vienen de situaciones realmente terribles y hay que apostar por ellos, porque son el futuro" y añadió: "En este camino hemos encontrado, solidaridad, apoyo y unidad". La jueza prometió volver a organizar esta experiencia con los chicos reinsertados en sociedad.

RESIDENTES Canarios

OFERTA ESPECIAL
CÓDIGO:
RESIDENTE
DICIEMBRE Y ENERO

¿Quién dijo que
los Reyes Magos son los
únicos en traerte Regalos?

Disfruta diciembre y enero a un precio único!

* Código promocional válido para reservas realizadas en: www.aghotelspa.com

EL ACUARIO POEMA DEL MAR ACOGE A TRES TIBURONES GRISES NACIDOS EN LORO PARQUE

Desde hace ya algunas semanas, Poema del Mar muestra tres tiburones grises (*Carcharhinus plumbeus*) a todos sus visitantes. Irma, Andrea y Samil, como se llaman los escualos, llegaron al acuario el pasado mes de mayo desde Loro Parque y, tras un período de cuarentena, han sido trasladados a su nuevo hogar en Deep Sea, la instalación con el ventanal curvo de exhibición más grande que existe en el mundo. Los tres pertenecen a la segunda generación de esta especie nacida en el



zoológico portuense gracias al minucioso trabajo de reproducción y cría del equipo del acuario. En sus instalaciones, actúan como perfectos embaja-

dores de sus congéneres en la naturaleza y ayudan a atraer la atención hacia los problemas de protección que sufren las especies marinas.



APARTAMENTOS LA CASA VERDE EN EL PUERTO DE LA CRUZ



Disfrute de una estancia única en los apartamentos La Casa Verde, en Tenerife. Alojamientos amplios, con un diseño muy cuidado y vistas excepcionales de la Isla, ideales tanto para viajes de trabajo como para estancias de ocio y de fin de semana. Le esperamos en www.apartamentosla-casaverde.com.

BAILE DE PASTORES EN TIJARAFE



Foto por Alex Díaz

La Nochebuena en Tijarafe guarda una de las más entrañables tradiciones. El Baile de Pastores, precedido por las Misas de Luz, donde las rondallas anticipan el ancestral toque de castañuelas, reúne a los vecinos en la iglesia de Nuestra Señora de Candelaria, la medianoche del 24 de diciembre, para brindar sus vistosos bailes al Niño Jesús recién nacido.



N LAGUNA NIVARIA
HOTEL · EVENTOS · SPA
★★★★

BODAS
BAUTIZOS
COMUNIONES
BANQUETES
PRESENTACIONES
APERITIVOS
CÓCTELES

www.lagunanivaria.com

Plaza del Adelantado, 11 · 38201 San Cristóbal de La Laguna · Tenerife · T +34 922 264 298 · info@lagunanivaria.com



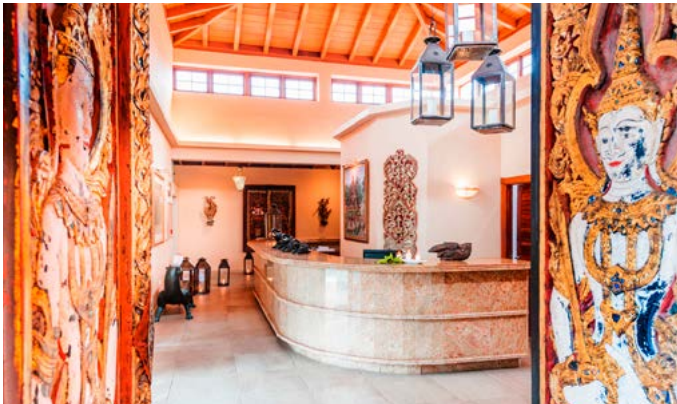
EL HOTEL BOTÁNICO PRESENTA

THE SLIM
RESTAURANTE RESTAURANT



Un nuevo restaurante especializado en la alta cocina saludable y dietética, inspirada en el concepto del prestigioso chef francés Patrick Jarno.

Poder contar con lujo gastronómico y salud ya es posible gracias al nuevo concepto de “alta cocina dietética”, bajo la dirección del chef Carlos Cabrera y de los mejores especialistas en nutrición y tratamientos de The Oriental Spa Garden. “Botánico Slim & Wellness” es una innovadora propuesta hotelera que combina la “dieta gastronómica” con una cuidada selección de tratamientos en su spa, calificado como el “Mejor de Europa”. El Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden ha puesto en marcha un proyecto único en España, ajustándose a las nuevas tendencias internacionales de “gastronomía saludable”, destinada no solamente al adelgazamiento, sino también a tonificar y recuperar el equilibrio sin renunciar al máximo disfrute gastronómico de una cocina sabrosa y elaborada.



El programa propone una atención exclusiva y personalizada por parte de los nutricionistas del Hotel Botánico & The Oriental Spa Garden, que realizan un primer examen de la condición física y de las necesidades dietéticas de cada huésped. El programa “Botánico Slim & Wellness” está diseñado para garantizar el bienestar físico y mental y la pérdida de peso razonable a partir de una dieta hipocalórica totalmente personalizada, con productos de primerísima calidad, de origen orgánico (todas las verduras y frutas proceden de los huertos ecológicos propios del hotel), y elaboraciones muy sofisticadas, que mezclan la fresca cocina francesa de la Bretaña con los ingredientes canarios. Esta oferta se complementa con exclusivos tratamientos en The Oriental Spa Garden, basados en diferentes técnicas hidrotermales y estéticas que contribuirán al relax y a la pérdida de peso de manera saludable, tonificando y remodelando el cuerpo y consiguiendo así una mayor motivación personal.

Más información en slimandwellness.com

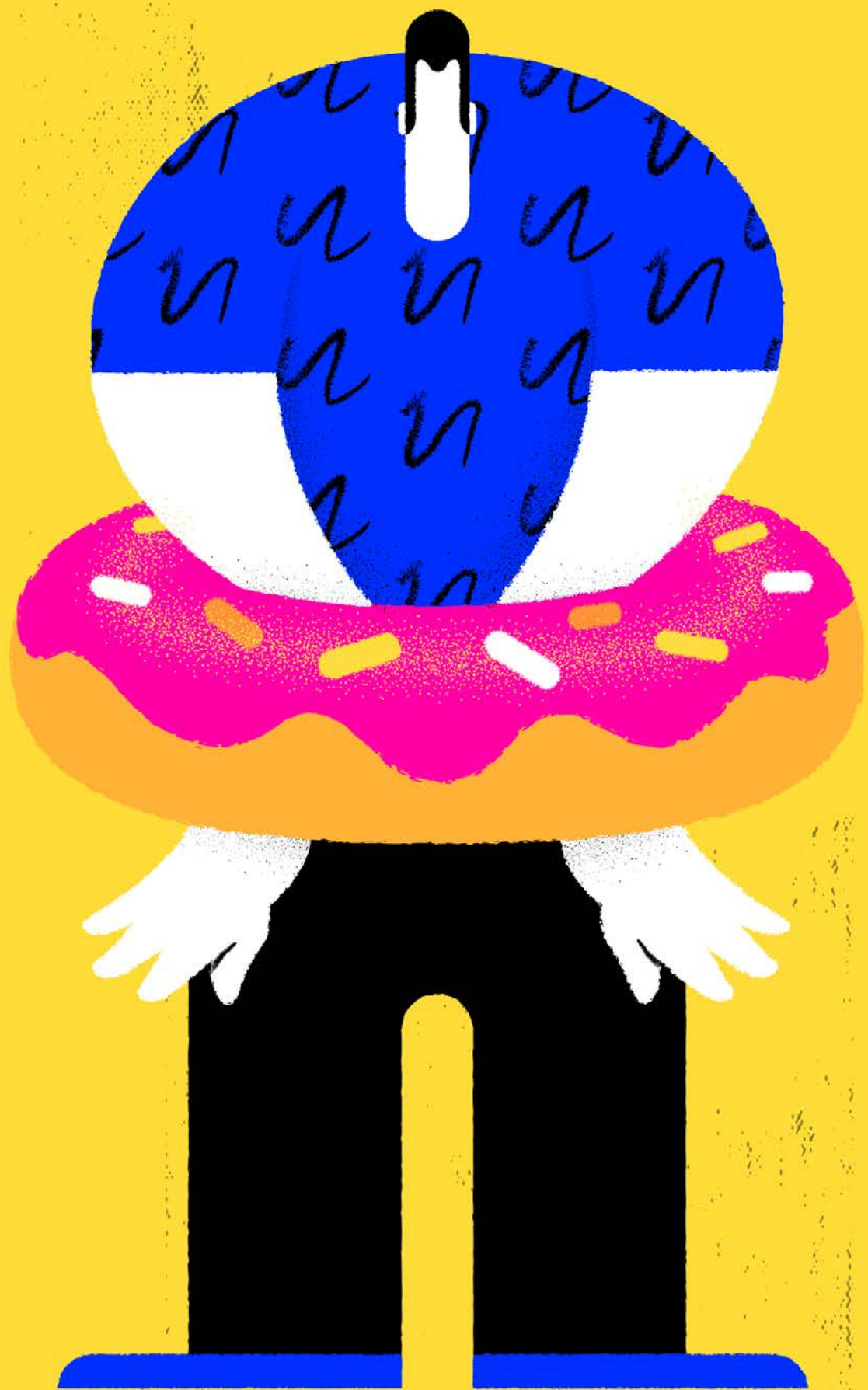


Hotel Botánico
& The Oriental Spa Garden

Puerto de la Cruz - Tenerife - hotelbotanico.com



Reservas: +34 922 381 400 reservas@hotelbotanico.com
Avda. Richard J. Yeoward I, 38400 Puerto de la Cruz, Tenerife, España.



Por *Cristina Torres Luzón*
Ilustración por *Ilustre Mario*

DESAPRENDER PARA CAMBIAR

Cada vez que se aproxima un año nuevo nos invaden los buenos propósitos. Generalmente, son muchos los objetivos que nos marcamos y muy pocos los que alcanzamos. Las viejas costumbres acaban venciendo y dificultando nuevos avances. Sin embargo, modificar nuestros hábitos es posible, y esta es la clave para alcanzar las metas que nos proponemos.

Nuestro cerebro tiende a automatizar nuestras acciones rutinarias con el objetivo de ahorrar energía y para ello emplea los hábitos. Según la Real Academia Española, un hábito es un “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición

de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas”. Cuando empezamos a conducir en coche o a montar en bicicleta, estamos atentos a multitud de estímulos y concentrados en realizar cada acción de modo correcto y secuencial.

Este proceso resulta agotador al principio; sin embargo, pasado un tiempo nuestro cerebro ya tiene creados los circuitos para dichas actividades, por lo que las hacemos de manera automática y sin tener que consumir tanta energía. Debemos saber que cada vez que se activa un hábito el cerebro deja de participar plenamente en la toma de decisiones; digamos que ponemos nuestro *piloto automático*, y esta es una de las claves de la dificultad para modificar nuestra forma de actuar. También se sabe que cada hábito tiene su propio circuito neuronal y que estos no desaparecen, de ahí la explicación de la posibilidad de recaídas.

Los científicos han visto que para poder cambiar un hábito tenemos que crear uno nuevo que lo sustituya, pero hay que ser conscientes de que el antiguo siempre va a estar presente. Sin embargo, instaurando el nuevo conseguimos que poco a poco el otro vaya perdiendo fuerza.

-

Los científicos han visto que para poder cambiar un hábito debemos crear uno nuevo que lo sustituya, pero hay que ser conscientes de que el antiguo siempre va a estar presente

-

A mucha gente le sonará lo de hacer algo durante 21 días. El motivo es que este es el tiempo que nuestro cerebro tarda en crear un circuito neuronal para el nuevo hábito. De este modo, estamos enseñando al cerebro otro camino a la hora de afrontar un antiguo estímulo. Un especialista en el campo de los hábitos es Charles Duhigg, periodista estadounidense que analizó múltiples investigaciones sobre esta área del conocimiento, lo cual dio como fruto

el libro *El poder de los hábitos*. En él nos habla de que para cambiar necesitamos poner conciencia a nuestros hábitos, fragmentándolos en sus diversos componentes para que sea más fácil poder controlarlos.

Estos componentes son la señal (aquella que informa a nuestro cerebro que puede poner el piloto automático y el hábito que procede), la rutina (que puede ser física, mental o emocional) y la recompensa (ayuda a nuestro cerebro a decidir si vale la pena recordar en el futuro). Con el tiempo esta estructura –señal, rutina, recompensa– se va volviendo más y más automática. La señal y la recompensa se superponen hasta que surge un fuerte sentimiento de expectación y deseo.

Para cambiar debemos conocer nuestra necesidad, esa que sirve de señal para el cerebro y que es el impulso que guía nuestra conducta. Una vez detectada, debemos crear una nueva rutina que produzca también una recompensa satisfactoria con el objetivo de que se grabe en nuestro cerebro. Gandhi sabiamente decía: “Observa tus pensamientos, se convertirán en tus palabras. Observa tus palabras, se convertirán en tus acciones. Observa tus acciones, se convertirán en tus hábitos. Observa tus hábitos, se convertirán en tu carácter. Observa tu carácter, se convertirá en tu destino”.

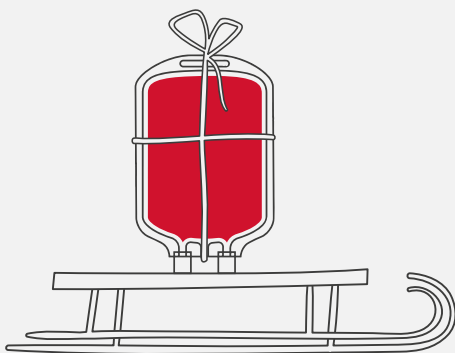
Tomar conciencia de nuestros hábitos y cambiarlos por otros más saludables, como una alimentación equilibrada, practicar meditación, el hábito de la lectura, así como ejercitar el cuerpo a través de prácticas deportivas, se convierten en propósitos que están al alcance de todos si nos animamos a desaprender viejas rutinas y creamos nuevos caminos cerebrales.

¿Empezamos?

EL REGALO MÁS VALIOSO DEL MUNDO NO TIENE DIAMANTES

Ni asientos de cuero, ni doce metros de
eslora, solo medio litro de sangre.

Esta Navidad, el regalo que más vale no te cuesta nada, dona sangre.



Feliz Navidad

RECARGA VIDAS ⚡
DONA SANGRE
efectodonacion.com



Red
Transfusional
Canaria



BELLEZA CSE PARA REGALAR

En Clínica Salud Estética saben que los tratamientos estéticos transmiten emociones que van más allá de la belleza, pues son momentos reconfortantes en que realmente estamos premiando nuestro bienestar. Por eso, nada mejor para regalar a quienes tanto lo merecen y en la Sección de Estética sugieren: Diamond, una joya para tu piel + Kobido facial 120 €. Inhibit lifting inmediato + masaje craneofacial 90 €. Pearl Perfection, para lucir una piel de porcelana 65 €. También existen cheques-regalo personalizados para medicina estética, bótox, hialurónico, depilación láser o terapia nutricional.

Clínica Salud Estética
La Marina, 23
consultas@saludestetica.com
T. 922 245 297



ELIPSE, LA CÁPSULA: PÉRDIDA DE HASTA 30 KG Y CUATRO TALLAS

Elipse, el único balón intragástrico del mundo que no precisa de cirugía, endoscopia o anestesia, es una cápsula tan pequeña como para ser ingerida; una vez en el estómago, puede llenarse con hasta 600 mililitros de suero.

Indicado para pacientes con un índice de masa corporal superior a 25 y hasta 42, a partir de 16 años permite una pérdida de hasta 30 kilogramos y cuatro tallas en cuatro meses.

Está diseñado para autovaciarse y pasar con seguridad a través del tracto gastrointestinal. Se vacía automáticamente y se excreta de forma natural al cabo de cuatro meses.

Desde IOM centro médico Milenium nos congratula dar a conocer la incorporación de Elipse a nuestra cartera de servicios, y los animamos a preguntar todas las dudas que tengan sobre él.



Actualmente, somos los únicos centros en Canarias acreditados y que disponen de la cápsula.

IOM centro médico MILENIUM
Tenerife: T. 922 285 056
Gran Canaria: T. 928 847 851
www.iomilenium.com

¿CÓMO SACAR EL MEJOR PARTIDO A TU BELLEZA NATURAL? REJUVENECE SIN BISTURÍ

La pérdida progresiva de colágeno y ácido hialurónico es uno de los factores más importantes en el envejecimiento progresivo de la piel. La mayor parte del volumen interno que le da la forma a nuestra cara está formado por tejido graso, dividido en varios compartimentos que pierden tamaño progresivamente, mientras sus tabiques de sujeción se hacen más laxos. El uso continuado de los músculos miméticos (responsables de la

expresión facial) termina produciendo las llamadas “arrugas de expresión”; la atrofia del hueso maxilar superior produce la flacidez. **REJUVENECER SIN BISTURÍ:** tratar la flacidez y corregir los volúmenes perdidos y las arrugas de expresión con procedimientos médicos **NO INVASIVOS** es el objetivo de IOM centro médico MILENIUM, líder en tratamientos vanguardistas como ULTHERAPY –ondas de choque–, ThermiTIGHT y los inductores de colágeno. Te informamos en una primera consulta media gratuita.



IOM centro médico MILENIUM
Las Palmas-928 847 851
Tenerife-922 285 056
www.iomilenium.com

SANIDAD FINANCIA UN NUEVO FÁRMACO CONTRA LA MIGRAÑA CRÓNICA

Las personas que sufran ocho o más días de migraña al mes cuentan con un nuevo tratamiento, que está financiado por la sanidad pública, es de dispensación hospitalaria, ha demostrado reducir el promedio mensual de episodios y tiene un buen perfil de tolerabilidad, informa *Diario de Avisos*.

Se trata de galcanezumab, un anticuerpo monoclonal que bloquea la proteína CGRP, que es el péptido relacionado con el gen de la calcitonina y que en los pacientes que tienen muchos ataques de migraña se encuentra más elevado. Además, lo hace sin dañar el riñón ni el hígado. El Ministerio de Sanidad ha aprobado su financiación pública total para los pacientes que tienen más de ocho episodios de migraña al mes y además han tenido tres o más fracasos de tratamientos previos –uno de ellos con la toxina botulínica–, utilizados a dosis suficientes durante al menos tres meses.



Por Lilia Ana Ramos Martín

DRAGOFILIA

El drago ha sido siempre una fuente de leyendas y mitología, un árbol espectacular que forma parte del paisaje y el imaginario canarios y que esconde una pequeña parte de nuestra memoria colectiva.

En tiempos precoloniales, era común el uso de su madera en yacimientos funerarios; su savia para curar heridas o teñir piezas textiles, y sus hojas puntiagudas para cestería. Con posterioridad a la conquista, la savia o *sangre de drago* se convirtió en un producto codiciado entre las clases altas europeas –en especial por sus cualidades beneficiosas en la higiene bucal–, lo cual derivó en la desaparición de una gran parte de la población de dragos en las islas occidentales, a cuyo comercio se debió poner límite. Ha sido utilizado, también, por las santiguadoras canarias –una figura sincrética del campesinado que combina conocimientos de medicina natural con elementos paganos y católicos– para el ritual contra la hernia infantil. Este lo aprendieron migrantes canarios de curanderos afrocubanos y consiste en colocar los pies del niño sobre el tronco; hacer una incisión con un objeto cortante alrededor de estos y esperar un año: si la herida se ha cicatrizado, el enfermo curará; si no, habrá de repetirse la misma operación.

Cuando llevaba a cabo mi proyecto fotográfico *Dragofilia*, encontré un hombre debajo del drago de Sietefuentes, en Los Realejos. Le pregunté si le importaba que sacase una de las imágenes allí y me contó algo de historia de aquel árbol. Empezó con detalles concretos y datos, recordando cómo había perdido parte de la copa debido a la tormenta *Delta*, que algunos científicos lo habían estudiado no hacía mucho y estaba sano..., pero terminó con un comentario que demuestra la fascinación que aún nos generan: “¿Sabe usted lo que dicen? Que si bebes de la sangre que lleva muy muy adentro antes de morir, puedes retornar de la muerte”.

**Dragofilia* es un proyecto expositivo que consiste en una serie de *polaroids* de los dragos, para mí, más especiales de Tenerife. Cada una está colocada en un paspartú intervenido con tinta extraída de savia de drago cristalizada. Se puede ver en la Cafebrefía Tifinagh de La Orotava.



Por Leo Desinquierto
@leodesinquierto

MUSEO RUPLARES, EL ARTE DE LOS NEUMÁTICOS



Único en el mundo. Así de sugerente es la presentación del Museo Ruplares, el nuevo espacio que aúna arte y reciclaje a través de esculturas hechas con... neumáticos. Inaugurado en julio de 2019 en Puerto del Rosario (Fuerteventura), su nombre procede de *Ruedas, Plantas y Reciclaje*, más una letra *s* final añadida por la triple autoría del proyecto: Jhonathan Delgado, John Anderson y Zoleidy Rentería.

Noviembre de 2015 es la fecha que marca el inicio de Ruplares, tras un revelador viaje de Delgado a Venezuela. Allí tuvo un acercamiento a esta forma de reutilizar materiales para dar vida a maceteros; por ahí empezaron a experimentar, de manera autodidacta, amplian-

do creaciones a otro tipo de elementos decorativos. Y esa fase inicial incluyó el uso de colores, para que los objetos resultaran más llamativos, hasta que se dieron cuenta de que los detalles de las viejas gomas se apreciaban mucho mejor en su tonalidad original.

Entre tanto, ese continuo proceso de prueba-error los llevó a plantearse diseños con mayores dimensiones y a indagaciones que iban más allá de las técnicas: se involucraron en conocer mejor la morfología de animales como el lobo (el primero que llevaron a cabo), con el doble objetivo de una representación fidedigna y a tamaño real.

Todo ese proceso se fue visibilizando, en algunas exposiciones y ferias en Fuerteventura, y “encantó” al público, recuerda Anderson. “No teníamos pensado vender tan pronto”, pero lo hicieron, y, además, retiraban del entorno “algo tan contaminante”. Todo un éxito para unas personas novatas en estas lides y ligadas al mundo de la hostelería.

Ruplares fue generando una incipiente cantidad de obras, hasta necesitar un lugar físico donde ser exhibidas. Fue el germen de las actuales instalaciones, en las que conviven un presa canario con figuras de búho, sirena, minotauro, samurái, Gru, Yoda y muchas más. Para el estreno del Museo tampoco faltó el lobo, que supuso un punto de inflexión para Delgado, Anderson y Rentería, y que fue cedido por su propietario.

-

***Ese continuo proceso
de prueba-error los llevó a
plantearse diseños con mayores
dimensiones y a indagaciones
que iban más allá de las técnicas***

-

Tras la semblanza histórica del proyecto, merece la pena conocer mejor los procesos. Están en contacto con distintos talleres mayoreros para que les cedan

los neumáticos desechados antes de que acaben en puntos limpios o vertederos. Les interesan desde tamaños grandes hasta ruedas más pequeñas de motocicletas y *karts*. Sorprende saber que se aprovecha hasta el 97 % de esas gomas. “Utilizamos una cantidad increíble”, cuenta Delgado, hasta el punto de que “a veces nos quedamos sin ruedas”. Pero no se atreven a cuantificarlas, ya que “cuesta mucho calcularlas”, teniendo en cuenta que las cortan y las enrollan. Antes, y siendo un producto que puede resultar tan tóxico, las limpian con desengrasantes potentes, del tipo industrial para cocinas.

A la hora de cortarlas y después ensamblarlas, recurren a maquinaria de corte pesado y soldadores fuertes. Es importante recalcar que en el interior de las piezas en ocasiones hacen uso de metales, igualmente reutilizados, y que los ojos los hacen de cristal. El colofón de las creaciones en Ruplares es un baño protector para evitar que se oxiden o sufran otra clase de deterioros.

Suelen trabajar al aire libre, en un espacio propio. Y lo hacen siguiendo diseños muy meditados o en ocasiones introduciendo la improvisación. Una obra pequeña puede llevarles de tres a cuatro semanas de trabajo, y a partir de ahí hasta medio año de elaboración; en cuanto a los precios, el rango empieza en los 700 euros y se extiende hasta 3000, de momento. John Anderson, Jhonathan Delgado y Zoleidy Rentería, que no pudo estar presente en nuestro encuentro, abanderan más ambiciones. “Queremos hacer cosas todavía mayores –anuncian–, y ojalá alguien nos pida hacer un elefante”. Ya lo dice bien claro la tarjeta de visita de Ruplares: “Creamos lo que imagines”.



37

Por Jesús Villanueva Jiménez
Ilustración por Tom Eigenhufe

UNA HISTORIA TERRORÍFICA

Aún recuerdo aquel rostro inexpresivo; corría 1970. Por entonces, a mis diez años de inocente existencia, me pasaba horas jugando en la calle, con los amiguillos del barrio. Mis padres, cinco criaturas y una de camino vivíamos en el número 5 de la céntrica santacruzera Callao de Lima. En dos ocasiones, que recuerde, me crucé con aquel muchacho extranjero, alto y delgado, rubio, de ojos que parecían de hielo azul. La última fue unos días antes de aquel terrible suceso, cuyos detalles conocí años después.

Frank se llamaba el joven alemán, de 16 años de edad. Vivía en el número 37 de Jesús Nazareno, dos calles por debajo de mi casa, con su padre, Harald Alexander, de 39; su madre, Dagmar, de 41; y sus hermanas Marina, de 18, y las mellizas Petra y Sabine, de 16. No era una familia común aquella, afincada en Tenerife hacía un año, procedente de Hamburgo. Harald era un fanático seguidor de la Sociedad Lorber, una secta creada a finales del XIX por el excéntrico Jakob Lorber, cuya doctrina incitaba a alcanzar la perfección siendo un ser tan amoroso como el mismo Dios. Al nacimiento de su hijo varón, creyó que este era el mesías que aguardaba con ansia. En esa creencia, inducido por el padre, creció Frank, quien sometía a su madre y a sus hermanas a todos sus caprichos, hasta el extremo de mantener relaciones incestuosas con ellas, ante la complacencia de su padre.

La tarde del miércoles 16 de diciembre, la familia Alexander se hallaba en casa, menos Sabine, que trabajaba en la

vivienda de un médico. Dagmar departía en voz baja con sus hijas. Frank miró a su madre, ella mantuvo los ojos fijos en las pupilas de su hijo, que interpretó en el gesto un desafío intolerable, a la vez que sintió una punzada en el pecho. ¿Qué le había hecho su madre con aquella mirada acerada? De súbito, al tirano adolescente le invadió una ira digna del mismísimo Lucifer. No lo pensó. Se hizo con una percha de madera y con ella golpeó con furia, una y otra vez, a la madre y a las hermanas, ante la pasividad de su padre. Ellas no se resistieron. Sobre charcos de sangre, unos minutos después, yacían las tres mujeres; aún respiraban. Entonces, padre e hijo, como si de un ritual macabro se tratase, con unas tijeras de podar y unas hojillas de afeitar, mutilaron con parsimonia a sus víctimas, a las que arrancaron por último el corazón.

Sin inmutarse, los asesinos se lavaron, se cambiaron de ropa y abandonaron la casa, con intención de escapar a Alemania. Pero no les salieron los planes. El viernes 18 fueron detenidos por la policía. Dos años después se celebró el juicio. Frank gesticulaba como poseído por un ser maligno, aguzando la vista sobre el tribunal, desafiante. Ambos fueron internados en el Centro Asistencial Psiquiátrico Penitenciario de Carabanchel. En enero de 1990, los dos siniestros asesinos lograron escapar. Aún hoy los busca la Interpol.

De Sabine nunca más se supo; me pregunto qué sería de ella.



PASIONES

-¿Y por qué se acaba la pasión?
-preguntó ella.

Será porque las pilas del amor
no son recargables
y las pérdidas de aceite del corazón
siempre van a parar al estómago.

Será que con el paso del tiempo
nos hacemos expertos
en engañar a Cupido
cada catorce de febrero
mientras jugamos a desquerernos,
mientras vivimos a cuentagotas.

Tal vez habría que encontrar un bisturí
para diseccionar los miedos,
tender al sol la ropa de las ilusiones rotas
y la adolescencia que no tuvimos.

-O quizás sea más sencillo
-respondió él-
y es que NADA
dura para SIEMPRE.

(Del poemario *A pesar de los aviones*. Diego Ojeda)



ES CENA LANZAROTE

"Su baile está plagado de elementos, es intenso, de zapateado poderoso, de remates espectaculares y finales dramáticos."

Marta Carrasco, Diario ABC

AUDITORIO CUEVA DE LOS VERDES

FARO

EDUARDO GUERRERO · 27 y 28 DIC · 20:00 h



FLAMENCO · DANZA
MÚSICA



25€ Web · Taquillas CACT · La Casa Amarilla

Descarga el programa completo
de Escena Lanzarote



COLABORAN



TEATRO

MISERICORDIA

GC / Teatro Cuyás

20 y 21 de diciembre

Profetas del Mueble Bar presenta el estreno absoluto de la obra *Misericordia*, de Benito Pérez Galdós, que tendrá lugar el viernes 20 de diciembre con más de 40 actores en escena, un equipo artístico de gran nivel y la solidez y profesionalidad de una compañía con más de cuarenta años a sus espaldas.

LA FAMILIA ADDAMS

TF / Auditorio de Tenerife

Del 28 de diciembre al 4 de enero

Bienvenidos a una nefasta, fatídica e hilarante noche, en casa de los Addams. Los más ocultos secretos se van a revelar, las relaciones, amoríos y amistades serán examinados, y la familia Addams al completo, ancestros incluidos, deberá hacer frente a la única y terrible cosa que ha logrado evitar durante generaciones: el cambio.

CUENTO DE NAVIDAD

LZ / Teatro El Salinero

21 de diciembre

GC / Moya

27 de diciembre

Imagínate que cuatro divertidísimos fantasmas se te aparecen en plena Nochebuena para hacerte viajar en el tiempo y demostrarte que has malinterpretado aquellas situaciones que te han convertido en lo que eres. Que nada es como tú recordabas... Acelera Producciones presenta una divertida versión de *Cuento de Navidad*, sin duda el clásico navideño más prestigioso del mundo de la literatura. La joya de Charles Dickens está protagonizada en esta ocasión por Mariano Peña.

MÚSICA



INGRID ARTHUR AND THE GOSPEL VOICE OF AMERICA

TF / Teatro Leal

Del 4 al 6 de diciembre

La cantante norteamericana de góspel Ingrid Arthur ofrecerá un extenso y espléndido repertorio de música afroamericana junto con su grupo, The Gospel Voice of America. Este evento forma parte de la programación de la XIV edición Gospel Canarias Fest, que, como cada año, regresa para llenar con la mejor música del género los escenarios de las Islas.

CHICUELO Y MARCO MEZQUIDA

FV / Auditorio Insular

5 de diciembre

Chicuelo y Marco Mezquida publican su segundo trabajo, *No hay dos sin tres*. Este nuevo disco, que incluye ocho nuevos diálogos entre la guitarra flamenca y el piano, fue publicado en marzo.

SAID MUTI

GC / Auditorio Alfredo Kraus

27 de diciembre

El joven compositor ocupará el Rincón del Rock tras haber sido artista invitado de figuras internacionales y nacionales como Elton John, Vetusta Morla, Dani Martín o Fito y Fitipaldis. Muti ofrecerá el último *show* de la gira *Habitación 828*, la cual lo ha llevado por las principales ciudades del país.

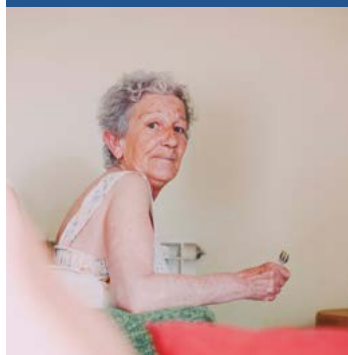
VIII CONCIERTO POPULAR DE AÑO NUEVO

GC / Auditorio Alfredo Kraus

27 y 28 de diciembre

Una edición más, y ya es la octava, la Orquesta Sinfónica de Las Palmas prepara un programa especial para todos los públicos con fragmentos extraídos de grandes obras del repertorio lírico y sinfónico.

EXPOSICIONES



EL NOMBRE DE MI MADRE ES NIEBLA

TF / La Recova

Hasta el 15 de diciembre

Proyecto fotográfico que aborda la narración de un suceso autobiográfico a través del paisaje y la de la naturaleza como baremo emocional. Los paisajes funcionan como contenedores de emociones fruto de búsquedas, encuentros y necesidades. Cuentan el tránsito del dolor/miedo al amor/desapego en el proceso que la fotógrafa Rocío Eslava vive en primera persona cuando su madre sufre un ictus en noviembre de 2016 y que ahora expone en el marco de Fotonoviembre 2019.

JUNYER Y SANDALINAS

GC / Fundación Mapfre Guanarteme

Hasta el 13 de diciembre

La exposición, compuesta por un total de 52 piezas, reúne la obra de estos dos artistas catalanes coetáneos, de gran trascendencia para el arte español de principios del siglo XX. Treinta de los dibujos que reúne esta colección corresponden a Joan Junyer (Barcelona 1904-1994). Las 22 obras restantes son de Joan Sandalinas (Barcelona 1903-1991).

DEPORTE

38.º SAN SILVESTRE LAGUNERA

TF / La Laguna

31 de diciembre

La popular prueba pedestre, que recorre el centro histórico de la ciudad de Agüere, se celebrará en la tarde-noche del último día del año, sobre un recorrido de 5700 metros, con salida y meta en la plaza de la Concepción. Los corredores deberán abonar la cuantía de ocho euros, cifra que incluye camiseta técnica, chip, dorsal, seguro de accidente, así como bolsa del corredor.

FESTIVALES

ESCENA LANZAROTE-FARO

LZ / Cueva de los Verdes

27 y 28 de diciembre

Dentro del marco de eventos del Festival Escena Lanzarote, el bailar Eduardo Guerrero propondrá *Faro*, un espectáculo de flamenco inspirado en la poesía del faro. Será en el Auditorio Cueva de los Verdes los días 27 y 28 de diciembre.



XX FESTIVAL DE NAVIDAD TROVEROS DE ASIETA CON SOLE GIMÉNEZ Y CLARITZEL

TF / Teatro Leal

28 de diciembre

LP / Teatro Circo de Marte

29 de diciembre

Troveros de Asieta quiere celebrar esta XX edición de su festival por todo lo alto, para lo que cuenta con la participación de Sole Giménez y Claritzel. Sole Giménez es una de las voces más reconocidas y apreciadas de la escena latina por su calidez, elegancia e inconfundible personalidad, avalada por una trayectoria impecable llena de éxitos. Claritzel ha sorprendido a toda España tras su intervención en los programas de televisión *Operación Triunfo* y *La Voz*, en los que ha demostrado su gran talento y potencial.

XXIV FESTIVAL INTERNACIONAL DE CUENTO DE LOS SILOS

TF / Los Silos

Del 5 al 8 de diciembre

Los Silos, su gente, sus calles, sus casas, sus rincones más ocultos, todo el pueblo se convierte en el escenario, cada mes de diciembre, del Festival del Cuento.

TRADICIONES

BELÉN DE ARENA DE LAS CANTERAS

GC / Las Palmas de Gran Canaria

Hasta el 7 de enero

Emblemático, monumental, original. Un año más, la playa de Las Canteras acoge el tradicional belén de arena, un evento gratuito al aire libre que cada año visitan miles de personas. Las esculturas se realizan únicamente con agua y arena modeladas por las manos de una selección de los mejores escultores del mundo en su especialidad, en un espacio de 1500 metros cuadrados y con más de 1000 toneladas de arena.

BELÉN VIVIENTE DE TIGAIGA

TF / Los Realejos

25 de diciembre

Acércate a Los Realejos para conocer una de sus tradiciones navideñas más arraigadas: su belén viviente. La riqueza de los detalles, decorados y teatralización hace las delicias de los visitantes, propios y extraños, que acuden a disfrutar de él cada Navidad.

EVENTOS

LA BARRA DE COPÉRNICO

GC / Casa Museo Pérez Galdós

18 de diciembre

La periodista Ibón S. Rosales presenta su primer poemario, *La barra de Copérnico*, de la editorial Olé Libros, el próximo 18 de diciembre en la Casa Museo Pérez Galdós de Las Palmas de Gran Canaria. El escritor Pablo Sabalza Ortiz-Roldán y la escritora y también periodista Mayte Martín arroparán a la autora en la mesa de la presentación, que se celebrará a las 19.00 horas.

MÚSICA

MADONNA.
MADAME X TOUR

Lisboa

Del 16 al 23 de enero

La reina del pop ofrecerá hasta seis conciertos en el Coliseo de la capital lusa, donde presentará el directo de su último trabajo hasta la fecha, *Madame X*. La artista ha optado en esta gira europea por desplegar su espectáculo en un formato más cercano, eligiendo como escenario teatros o recintos con menos capacidad en lugar de los estadios que suele llenar habitualmente.

JAMES ARTHUR

Lisboa

19 de enero

El británico James Arthur llega a Lisboa para presentar en directo su nuevo álbum, *You*, que incluye, entre otros, los singles *Naked*, *Falling Like The Stars* y *Empty Space*, junto con nuevas canciones con Travis Barker (Blink 182) y Adam Lazzara, de Taking Back Sunday.



KEANE

Lisboa

26 de enero

Después del lanzamiento del nuevo álbum *Cause and Effect*, los británicos Keane confirman las fechas y ciudades de la gira europea para presentar este nuevo trabajo, que comienza a principios de 2020. Después de Bruselas, la gira llegará a Portugal el 25 de enero, con un concierto en el Coliseo de Porto Ageas, y el 26 de enero en Lisboa, con un espectáculo en Campo Pequeno.

GASTRONOMÍA

GAMBIA FOOD
FESTIVAL

Banjul / Bijilo

6 y 7 de enero

Un escaparate de comida en un entorno que representa a fondo la cultura y la tradición gambianas. Durante este festival, los invitados tienen la oportunidad de probar algunos de los platos más famosos del país junto con todo tipo de cocinas tradicionales e internacionales.

DEPORTE

MARATÓN DE
FUNCHAL

Funchal / Plaza del Pueblo

19 de enero

Evento deportivo internacional que reúne a atletas de multitud de puntos del globo. En esta prueba, los participantes podrán disfrutar de su pasión por el running en los maravillosos paisajes y vistas que ofrece la ciudad de Funchal.

MARATÓN
INTERNACIONAL
DE MARRAKECH

Marrakech / Avenida de La Menara

24 de enero

La ciudad de Marrakech acoge una nueva edición de esta prueba deportiva en la que participarán alrededor de 10 000 corredores. Considerado como uno de los maratones más prestigiosos del mundo, presenta la modalidad de semimarató, maratón y una carrera infantil. Una oportunidad única para los amantes de las carreras de asfalto.

FESTIVALES

TANGIER
INTERNATIONAL
LATIN FESTIVAL

Marruecos

Del 9 al 13 de enero

La cuarta edición del Tangier International Latin Festival, tan esperada por los fans de los bailes latinos, que vendrán de muchos países, tendrá lugar del 9 al 13 de enero de 2020. Cuatro días de locura y maravilla te esperan, una oportunidad para hacer vibrar el norte de Marruecos, uno de los destinos turísticos más bellos del reino, al son de la música latina.

FERIAS Y CONGRESOS



MORROCO
BEAUTY EXPO

Casablanca

Del 15 al 19 de enero

A través de un viaje sensible y audaz en el mundo del bienestar y la belleza, profesionales y aficionados vienen a vivir la experiencia, el descubrimiento, lo nuevo... Esta exposición es mucho más que un salón. El evento reunirá a unos cien participantes en un recinto de más de 4000 metros cuadrados y ofrecerá a las marcas una oportunidad única para conocer a sus dos públicos: el general y los profesionales.



LAS PALMAS DE GRAN CANARIA,

donde se
monta el Belén
(de Arena).



**El belén de arena
más grande de Europa.**

29/NOV/2019 - 7/ENE/2020



LPAvisit.com



Por Manoj Daswani
Fotografía cedida por la Federación Española de Baloncesto

“CANARIAS HA SIDO CLAVE EN MI CARRERA”



Nacido en Madrid pero forjado en Canarias, Javier Beirán es campeón mundial de baloncesto desde el pasado verano, momento en el que se colgó al cuello un oro brillante y más que merecido. Este año, el ex del Iberostar Tenerife se ha cambiado de isla para volver al Gran Canaria. Nuevos retos esperan en un horizonte feliz y en el que no descarta cumplir otro sueño más: defender los colores de España en los Juegos Olímpicos de Tokio.

Viene de ganar un Mundial. Supongo que habrá sido el momento más especial de su vida.

Yo creo que sí. Lo que vivimos fueron dos semanas alucinantes. Aún no nos damos cuenta de la magnitud del logro conseguido y tal vez lo valoremos con el paso de los años. Pero la satisfacción por ver las caras de ilusión a nuestro regreso a Madrid es algo que no olvidaremos nunca. Ahí fue la primera vez que

notamos hasta qué punto habíamos generado entusiasmo e ilusión en la gente. Fue algo inmenso.

Casi nadie apostaba por ustedes y...

Eso enganchó todavía más a la gente. En un principio nadie pensaba que pudiésemos ganar, entre otras cosas porque había selecciones con mejores jugadores. Pero pudimos formar un buen equipo y ser más sólidos que el resto.

¿Ese fue el secreto del éxito?

Claro está que tener a Ricky Rubio o a Marc Gasol al nivel de la semifinal impresionante que se marcó, evidentemente, ayuda y es fundamental. Pero más aún lo fue la fuerza de los 12 jugadores, el conjunto. Había grupos con más talento individual, pero el nuestro fue el más sólido en los momentos clave. Siempre hemos competido bien cuando llegan los partidos importantes.

¿Cuánto de importante ha sido Canarias en su trayectoria personal?

Ha sido donde me he consolidado como jugador. En Gran Canaria y Tenerife me hice mejor profesional y también he crecido como persona. Esta es mi décima temporada en Canarias y, como te podrás imaginar, la influencia del Archipiélago es evidente. Desde los 22 a los 32 he estado viviendo aquí, así que las Islas han sido clave en mi carrera.

-

“Es difícil soñar con algo después de ser campeón del mundo, pero claro que sueño con volver a la selección”

-

¿Por qué se produjo esa conexión casi instantánea entre la afición canaria y Javi Beirán?

No sé. La gente canaria es muy cercana, muy cariñosa. Yo soy un jugador que disfruto mucho con lo que hago y que soy muy expresivo muchas veces. Pienso que eso me acerca a los aficionados. Siempre he intentado mantener cierta proximidad con la gente en el día a día. Y creo que eso ayuda a que luego uno sea reconocido y valorado. En mi

caso puedo decir que estudié en ambas ciudades, que quise acercarme a la cultura de cada una de las dos islas... Y desde su singularidad, cada una tiene un encanto diferente.

¿Por qué no siguió en el Iberostar?

En Tenerife, con todos los cambios que hubo, decidimos que lo mejor era no seguir. Lo decidimos ambas partes y dentro de las opciones que tenía, la suerte es que podía elegir. Me decanté por Gran Canaria por el proyecto que tenían. Después de un año muy bueno para el club, pero también muy difícil, pensé que era un gran reto volver a un sitio donde había estado muy a gusto y donde mi familia espero que sea feliz. Era un desafío. Y por eso elegí regresar.

¿Qué espera de esta temporada?

A nivel colectivo queremos estar entre las primeras posiciones para jugar en Europa y disfrutar de unos *play-offs* o una Copa del Rey. Y a nivel individual, el objetivo es seguir disfrutando. Alguno me preguntaba estos días si he perdido ambición y la respuesta es que no he perdido ninguna ambición. Vengo de un año individual muy bueno, pero quiero más. Sigo disfrutando como el primer día. Me enfado cuando las cosas no salen, y eso es buena señal.

¿Se puede soñar con Tokio?

Es difícil soñar con algo después de ser campeón del mundo, pero claro que sueño con volver a la selección. Es algo que me gusta y que disfruto muchísimo. Por lo pronto, espero estar en las ventanillas de febrero. ¿Y Tokio? ¿Por qué no? Sé que es complicado y que depende de encajar en el momento, las circunstancias..., pero lucharé por conseguirlo como hice para estar en China.

ZAR IMPERIAL

LA PRIMERA MARCA CANARIA DE CAVIAR



Durante siglos, el caviar ha sido uno de los alimentos más caros del mundo, presente en las grandes fiestas de la alta sociedad y símbolo inequívoco de lujo y estatus; de ahí su sobrenombre: “El oro negro de la gastronomía”.

Gracias a la acuicultura, el producto se ha democratizado y popularizado, y ya son muchos los restaurantes y tiendas *gourmet* de Canarias que lo ofrecen, tanto para degustar solo, o en elaboraciones de los chefs.



Zar Imperial es la primera marca de caviar *made in Canarias*. Caviar solo se puede denominar a las huevas del pez esturión: a cualquier otra hueva de cualquier otra especie no se la puede denominar así. Desde el 2006 la venta de caviar salvaje está prohibida y la acuicultura es la mayor garantía para la preservación de la especie y para garantizar la trazabilidad y la calidad del producto. En nuestro archipiélago no existen, naturalmente, esturiones, pero Zar Imperial importa el preciado manjar desde las mejores granjas de Europa, Rusia e Irán cada semana, garantizando la frescura y disponibilidad. Desde hace dos años esta empresa trae a Canarias tres de las variedades de caviar más conocidas y apreciadas gastronómicamente, el beluga, el osetra y el siberian.

El caviar beluga se obtiene del esturión de la especie *Huso huso*, es el más selecto del mundo. La hembra beluga necesita al menos 15 años de vida para empezar a producir sus huevas, por lo que este es uno de los caviars más raros, preciosos y exclusivos. Su color varía entre diversas tonalidades de gris diamante.

El caviar osetra que trabaja esta empresa canaria proviene del esturión ruso (*Acipenser gueldenstaedtii*), dando lugar a un caviar elegante, largo y muy untuoso. Su color oscila desde el gris claro con manto dorado hasta el color oro. En este caso hacen falta de ocho a 12 años de espera para producir las preciadas huevas.

El caviar siberian se obtiene exclusivamente del *Acipenser baeri*, el esturión más cultivado, dada su buena adaptación a diferentes medios y también a su rápida proliferación, ya que en tan solo cinco años es adulto. Su color va del gris oscuro al negro y su característico sabor a nuez hace de esta una especialidad realmente exquisita, de sabor elegante, no tan intenso.



Tartar de camarón soldado con caviar



Papa negra con caviar

Todas las variedades las pueden adquirir en diferentes formatos (50, 100, 200 y 500 g) en nuestras instalaciones de Tenerife y Gran Canaria.

Tenerife Sur, The Oriental Monkey.

T. 922 791 260

Gran Canaria, La Cava de Piñero, Arinaga.

T. 696 564 319

Más información y venta *online*:

www.zarimperial.com



Por *Francisco Belín*
Ilustración por *Ilustre Mario*

SABORES ROTUNDOS DE LAS ISLAS PARA LAS MESAS NAVIDEÑAS

Varios cocineros aportan su sabiduría para el menú de Nochebuena, Nochevieja o instantes señalados de las fiestas. Los autores extraen de sus recetarios indicaciones sencillas –algunas medidas, advierten, son a ojo, como hacían nuestras abuelas– con las que procuran abrir opciones para fechas tan especiales. Muy bien sirve para inspirar a despistados o a *cocinillas*.

Snack. Arabisen Quintero (El Hierro).

Tiradito de peto o jurel con salmorejo picante y pico de gallo. Ingredientes: 200 g de lomo de peto limpio o jurel. Salmorejo. 1 kg de tomates maduros; 1 pan blanco de pueblo; 1/2 manojo de cilantro; 100 ml de lima; 1 ají amarillo; jengibre al gusto; un cuarto de pimienta canaria; sal. Pico de gallo. 3 tomates de salsa medianos; 1/2 cebolla morada; 1/2 manojo de cilantro; lima, aceite de oliva, sal.

Elaboración: cortamos el pescado en láminas finas; las disponemos a lo largo de un plato, lo salpimentamos. Sobre el pescado o en su base añadimos el salmorejo picante y terminamos con el pico de gallo.

Entrante. Braulio Rodríguez (Gran Canaria). Conejo en escabeche de vinagre de manzanas. Ingredientes: un conejo mediano limpio y troceado; 1 vaso de aceite de oliva suave; medio de vino blanco; un tercio del vaso de vinagre de manzana; 1 hoja de laurel; 1 cebolla blanca; 1 manzana verde; 1 zanahoria; media cabeza de ajo; pimienta recién molida; sal; 2 cucharaditas de azúcar moreno.

Elaboración: el aceite se pone a calentar en una cacerola; luego el ajo sin pelar, el laurel, la zanahoria cortada en moneda y el conejo troceado; doramos e incorporamos el azúcar seguido de la cebolla y la manzana (cuñas medianas). Rehogamos, pegamos con el vinagre y el vino blanco y dejamos evaporar el alcohol. Bajamos el fuego y tras 8 minutos salpimentamos al gusto. Reposamos y listo.

Nota. Se puede servir frío con unas hojas verdes, en forma de ensalada con su escabeche, o caliente, incorporando unas papas arrugadas. Sugerencia. Se puede envasar en botes de cristal cuando está caliente; cerramos y tenemos una conserva que aguanta en la nevera y nos salva una comida.

Primero. Borja Conde (Tenerife). Canelones de cherne y alga wakame. Ingredientes para 4 personas: 800 g de cherne fresco y limpio; 35 g de alga wakame; 1/2 cebolla; 2 zanahorias, 1 diente de ajo; 1 l de leche, 20 g de gofio, pasta para canelones; aceite de oliva y sal.

Elaboración: ligera cocción al cherne y al alga wakame en la misma olla unos 8 minutos; enfriar, desmenuzar el pescado y picar el alga como copos. Reservarlo. Cortamos en cuadraditos la cebolla, la zanahoria y el ajo. En una sartén añadimos 2 cucharadas soperas de aceite y doramos el ajo y la zanahoria. Añadir la cebolla y terminar de dorar, incorporando el cherne y el alga. Sofreímos y sazonomos al gusto. En un cazo y en frío añadiremos la leche, el gofio, sal y nuez moscada: remover bien con varillas y llevar al fuego despacio hasta conseguir textura de bechamel y retiramos del fuego. Añadiremos 1/4 de la bechamel al sofrito del cherne para darle untuosidad y reservamos.

Montar el relleno en la pasta, cubrir con la bechamel y meter al horno a 200° durante 10 min.

Plato Principal. Mariana Hernández (La Palma). Costillas de vaca, barbacoa de ron miel y nube de gofio. **Ingredientes:** 1 costillar de vaca (mejor de raza palmera); cuchara de pimienta negra; cuchara de sal fina; cuchara de tomillo fresco; 1 hoja de laurel; papel film y papel aluminio.

Elaboración: se limpian bien las costillas y se salpimentan, añadimos el laurel y el tomillo. Envolvemos en papel film sin dejar burbujas de aire pues se escaparían los jugos. Envolvemos también con papel aluminio. Cocinamos a 80 °C durante 13 horas. (Con esta técnica conseguiremos imitar la cocción al vacío en casa).

Para la salsa: jugo de cocción de las costillas; 100 g kétchup; 2 tomates; 1 cebolla; 3 dientes de ajo; 1 taza de ron miel Aldea; 1 cuchara de salsa Perrins; maizena exprés oscura; aceite de oliva; sal; pimienta negra.

Elaboración: cortamos el ajo fino y doramos, añadimos la cebolla fina y sofreímos hasta un color tostado; mientras, quemamos los tomates con piel y retiramos el corazón y las pepitas. Cortamos el tomate y lo añadimos a la cebolla. Que siga cocinando a fuego lento hasta que se deshaga. Ahora ron miel, flambeamos e incorporamos el resto. Que reduzca y rectificamos de sal. Retiramos la espuma que vaya creando y quedará una salsa limpia, sin exceso de grasa y brillante. Colamos, calentamos y espesamos con la maizena hasta tener una textura ligera de salsa.

Nube de gofio y piñones tostados.
Ingredientes: azúcar glas mezclada con gofio a partes iguales; 110 g de piñones; 100 g de gofio siete cereales Imendi; 30 g de gelatina en polvo; 100 g de glucosa atomizada (líquida); 1 cucharadita de maizena; 400 g de azúcar; 250 ml de agua.

Elaboración: en el bol añadimos la mitad del agua y la gelatina en polvo. En un cazo añadimos el azúcar y la glucosa, una pizca de sal y el resto de agua; mezclamos bien y hervimos. Agregamos este preparado a la elaboración anterior (agua y gelatina) y montamos la mezcla; antes de que se enfríe va el gofio con un colador mezclando homogéneo y los piñones tostados. Vertemos la mezcla en una bandeja engrasada y tapamos con film. Cuando se enfríe procederemos a cortarlo en cuadros y a pasarlo por una mezcla de azúcar glas y gofio.

Emplatado: marcamos las costillas en una sartén para dorarlas, las cubrimos bien con la salsa barbacoa y acompañamos con unos puntos de piñones. A poder ser, pinchamos nuestra nube en una rama de pino y la doramos con el soplete –no demasiado calor para no derretirla–. Se puede acompañar con batatas o boniatos guisados.

AREHUCAS®

SELECCIÓN FAMILIAR

UNA HERENCIA EXTRAORDINARIA

Hace referencia al proceso artesanal de elaboración de los rones premium de Arehucas como consecuencia de un cuidadoso añejamiento de los destilados desde el nacimiento de la destilería hace más de 130 años.

Con el perfeccionismo como punto de partida, nace nuestra gama de reservas Arehucas Selección Familiar de 12 y 18 años. Dos rones que representan la historia de Arehucas en Canarias, el empeño por poder ofrecer un producto de calidad y las ganas de acompañarlos siempre que brinden por la vida.



Disfruta de un consumo responsable 40°

Por Francisco Belín
Fotografía por Roger Méndez

LECHE CON GALLETAS Y DULCE DE GUAYABO



Propuesta dulce del repostero realejero Pedro Rodríguez Dios con la que *NT* sugiere endulzar las mesas de la Navidad canaria. El recetario de alta pastelería y cocina se aproxima aquí al formato sencillo con el que los lectores pueden atreverse.

Ingredientes: para el dulce de guayabo, 250 g de puré de guayabo; 200 g de azúcar; 5 g de pectina; zumo de limón; para la crema de galletas, 400 g de nata líquida; 30 g de yemas; 150 g de galletas María; para la espuma de yogur, 400 g de yogur sin azúcar; 100 g de nata; 75 g de azúcar; para el *crumble* de cacao, 50 g de azúcar; 85 g de harina; 15 g de cacao en polvo; 50 g de mantequilla.

Elaboración: para el puré de guayabo, triturar con un poco de agua y colar. Cocer a fuego medio el puré y al hervir añadir el azúcar mezclada con la pectina sin dejar de remover. Hervir unos 2 minutos sin dejar de remover. Apartar y añadir un

poco de zumo de limón. Para la crema de galletas, cocinar a la inglesa las yemas con la nata (si es con Thermomix, 12 minutos a 80 °C, velocidad 2). Apartar y esperar a que baje un poco la temperatura. Añadir las galletas y triturar en la misma Thermomix (o batidora). Reservar en la nevera. Para la espuma de yogur, mezclar los ingredientes indicados y batir. Para el *crumble*, mezclar los elementos y añadir la mantequilla. Dejar una textura granulada. Hornear a 170 °C unos 14 minutos.

Acabado y montaje: en la base de las copas poner un poco de dulce de guayabo, luego la crema de galletas y la espuma, y terminamos con el *crumble* de cacao.

SELECCIÓN PREMIUM VARA^{del}REY

GARANTÍA DE CALIDAD DESDE 1890



VARA^{del}REY OMEGA 3

Innovación mundial del Grupo Vara del Rey. Rica en Omega 3, saludable y con un sabor exquisito.

Aberdeen Angus VARA^{del}REY

La mejor raza de vacuno alimentada en los mejores pastos del Valle de Alcudia. Carne marmoleada, de gran sabor y jugosidad.

VACA REAL Simmental VARA^{del}REY

Ejemplares criados durante más de siete años en nuestra propia ganadería. Carnes maduradas y con una infiltración espectacular.



VARA^{del}REY

varadelrey.com

Ternera ROSADA REAL

Fina carne de nuestros mejores ejemplares hembras. Tierna, sabrosa y de gran textura.

Retinto VARA^{del}REY

Una raza española con unas propiedades únicas, criada en nuestra ganadería del Valle de Alcudia. Un manjar para los amantes de la carne.



Disponibles en cualquiera de los 19 puntos de venta de la Red de Carnicerías Pasto y Bellota

pastoybellota.com

NAVIDAD CON LAS MEJORES CARNES EN BRUNELLI'S STEAKHOUSE

Después de que recientemente se celebrara su cuarto aniversario, y ahora que se acerca una época de reuniones alrededor de una buena mesa, Brunelli's continúa afianzándose como el mejor restaurante de carnes de Tenerife. Y, en esta ocasión, lo hace con dos menús especiales, para Nochebuena y Fin de Año, que harán las delicias de los comensales gracias a sabrosos entrantes, las mejores carnes y postres de lujo, entre otras exquisiteces. Los amantes de la buena cocina podrán disfrutar de una experiencia gastronómica excepcional



diseñada especialmente para estas fechas, con el protagonismo indiscutible de unas carnes cuidadas al detalle y de unas cua-

lidades a la altura de la ocasión: tiernas, jugosas y llenas de sabor. Se recomienda reservar cuanto antes: T. +34 922 062 600.



Brunelli's
STEAKHOUSE

American  Style

La mejor carne
a este lado del Atlántico



RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA

22 PIES

CRIANZA



Cuenta la leyenda que al tabernero Durán le desaparecía, noche tras noche, una botella de su mejor vino. Acechó Durán al ladrón escondido entre las barricas y... qué sorpresa al ver que no era uno, sino ¡once! los que estaban robando. Diminutos pícaros amantes de su vino, intenso y lleno de aroma. 22 Pies, la picaresca española más fantástica.

ABIERTO EL PLAZO DE INSCRIPCIÓN EN EL CURSO DE SUMILLER DEL IX CAMPUS DEL VINO



La Denominación de Origen Protegida (DOP) Ycoden Daute Isora ha abierto el plazo de inscripción en el curso de sumiller del IX Campus del Vino, que cuenta con la colaboración de la DOP Islas Canarias-Canary Wine. Los 25 alumnos seleccionados para esta tercera edición del curso aprenderán de grandes expertos del sector vitivinícola y de otras disciplinas, como quesos,

aceites, miel, espirituosos, aguas, vermut, chocolate, etc., a partir de enero de 2020. Las clases, presenciales, se desarrollarán en las instalaciones de la sede de la DOP Ycoden Daute Isora. Los alumnos también visitarán distintas bodegas adscritas a la DOP Islas Canarias-Canary Wine y conocerán de primera mano las peculiaridades de los suelos volcánicos y del *terroir* de las Islas.

Campus del VINO de canarias

3ª promoción 2020

CURSO SUMILLER

Antiguo Curso de Sumiller de Marbella

250 horas

enero - febrero - marzo - abril - mayo - junio - julio

Paco del Castillo
Juancho Asenja
Javier Gila
Joaquín Gálvez
Adonis Pino
Juan Jesús Méndez Sivería
Iván Monreal
José Eugenio Alonso Hernández
David Seijas
Guillermina Sánchez
etc...

Cata y conocimiento de vinos, aceites, aguas caldes, quesos, mieles, chocolate, vermut, bebidas espirituosas, sales y tabaco puros.

100% formación presencial



Últimas Plazas

INSCRIPCIONES: 922 130 246
administracion@ycoden.com



ETÉREO, POR MUCHOS AÑOS MÁS LA VACA AZUL



Con solo un año de vida, Etéreo se ha convertido en la mejor propuesta gastronómica de Tenerife. Te recomendamos de entrante el timbal de aguacate con yogur de cabra y langostinos salvajes. Como plato principal, la ventresca de atún con vinagreta de tomate, alcaparras y aceitunas negras.



Claude, Katia y su personal multilingüe le dan la bienvenida a su restaurante en primera línea de mar. Aquí podrá disfrutar de sus especialidades de pescado local fresco, preparado por su reconocido chef, mientras disfruta de sus privilegiadas vistas. Uno de los lugares de visita obligada en El Cotillo. Requena, 9, El Cotillo. Fuerteventura. T. 928 538 685.

Poco Loco
RESTAURANT GRILL

ESPECIALIDAD EN -
OUR SPECIALITY -

CARNES A LA BRASA
GRILLED MEAT

RECETAS TRADICIONALES
TRADITIONAL RECIPE

Visit us on TripAdvisor!
Poco loco restaurant grill Corralejo
www.pocolocogrill.com
C/Aristides Hernandez Morán N°1 - Corralejo
928 536 602

BINTER EXPONE EN BRUSELAS SU ESTRATEGIA DE SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL

Binter participó en el foro *Conectividad sostenible*, que tuvo lugar el pasado noviembre en el Parlamento Europeo, bajo la organización de la Asociación de Aerolíneas Regionales Europeas (ERA), para visibilizar el trabajo y las iniciativas que las aerolíneas europeas llevan a cabo para reducir su huella ambiental.

Por parte de Binter participó su director general, Juan Ramsden, que en una ponencia titulada *¿Vergüenza por volar? ¡Necesito volar!* expuso las medidas que la compañía ha puesto en marcha en favor de una mayor sostenibilidad, entre las que se incluyen la renovación de la flota y de los equipos de tierra y la reducción de plásticos de un solo uso en el servicio a bordo, entre otras.



“En Binter hace años que somos conscientes de la importancia de reducir el impacto de nuestra actividad sobre el medio ambiente y estamos realizando una gran inversión para mejorar día a día y hacerlo sin mermar una conectividad que para nuestros usuarios, que en su mayoría habitan en islas, es imprescindible”, señaló Ramsden.

BINTER COLABORA CON EL ARTISTA CANARIO LUIS GUARDIA EN LA EXPOSICIÓN ‘AMOR A MAIO’ EN CABO VERDE



El artista canario Luis Guardia, con la colaboración de Binter y la Cámara Municipal de Maio, expuso el pasado mes de octubre su última obra, denominada *Amor a Maio*, una iniciativa del propio artista que ha contribuido a dinamizar cultural y turísticamente la isla de Maio (Cabo Verde). Esta intervención artística consistió en la instalación de

nueve corazones –figuras esquemáticas y notablemente visibles, pero con gran capacidad evocadora de su referente real–, que, como “caídos del cielo, enamorados de la belleza de la isla de Maio” –expresa el artista–, fueron repartidos a lo largo de la playa de Bixirotcha, en Villa de Porto Inglés, capital de esta isla de Cabo Verde.

Volamos por ti ←

Binter

Aragón

Zaragoza

Histórica por naturaleza

VUELOS
DIRECTOS

30
AÑOS

Información para pasajeros en tránsito

Information for transit passengers

Binter

Aeropuerto de Tenerife Norte / Tenerife Norte Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos insulares
Boarding for regional flights

Binter Llegadas de vuelos
Arrivals

Binter Zona de facturación
Check-in area

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

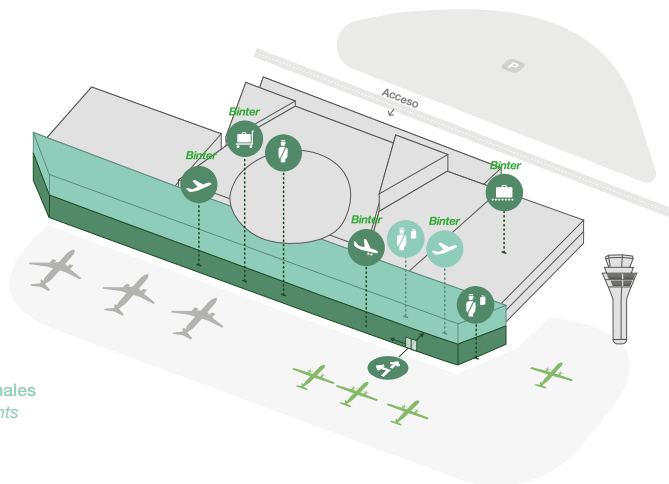
Binter Control de seguridad
Security control

Binter Control de pasaportes
Passport control

Planta 1 / Floor 1

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca e internacionales
Boarding for Binter Vigo, Mallorca and international flights

Binter Control de pasaportes
Passport control



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la izquierda** por puerta antiretorno para continuar hasta la puerta de embarque (una vez en la sala, para vuelos nacionales e internacionales **subir a la planta 1**). En caso de recogida de equipaje de los pasajeros que hayan llegado a destino, seguir de frente.

On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the left** through the one-way door and continue to the boarding gate (once in the room, **go up to floor 1** for national and international flights). For baggage claim for arriving passengers, go straight ahead.

Aeropuerto de Gran Canaria / Gran Canaria Airport

Planta 0 / Floor 0

Binter Embarque vuelos Binter insulares e internacionales
Boarding for Binter regional and international flights

Binter Recogida de equipajes
Baggage claim

Binter Control de pasaportes
Passport control

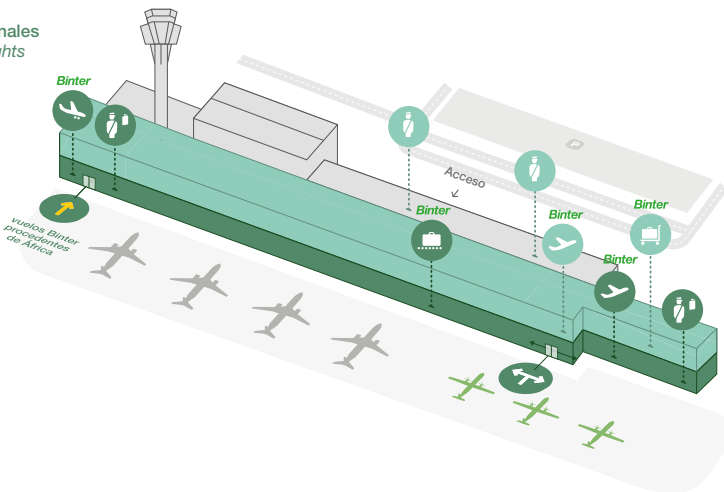
Binter Llegadas de vuelos procedentes de África
Arrivals, flights from Africa

Planta 1 / Floor 1

Binter Control de seguridad todos los vuelos
Security control for all flights

Binter Facturación Binter
Binter check-in

Binter Embarque vuelos Binter Vigo y Mallorca
Boarding for Binter Vigo and Mallorca



Planta 0 / Floor 0

Binter Pasajeros en tránsito de Binter / Binter transit passengers

Pasajeros en tránsito de Binter procedentes de vuelos insulares, nacionales y de Portugal. Al entrar al edificio se encontrarán con las indicaciones de vuelos en conexión: **acceso a la derecha** hacia la nueva puerta de embarque (una vez en la sala, solo para los vuelos a Vigo y Mallorca subir a la planta 1, zona B). **Acceso a la izquierda** para la recogida de equipajes de los pasajeros que llegan a destino.

Binter transit passengers from island and national flights and from Portugal. On entering the building, follow the signs for connecting flights: **entrance to the right** to the new boarding gate (once in the room, for flights to Vigo and Mallorca go up to floor 1, area B). **Entrance to the left** for baggage claim for arriving passengers.

Binter Pasajeros de Binter en tránsito procedentes de África / Binter transit passengers from Africa

Al entrar al edificio, una vez pasado **el control de pasaportes**, salir de la terminal de llegadas y **subir a la planta 1** para volver a pasar los controles de seguridad correspondientes, y a continuación dirigirse a la puerta de embarque.

On entering the building and after passing through **passport control**, leave the arrivals terminal and **go up to floor 1** to go through the relevant security controls again and then to the boarding gate.

Ranking mensual de puntualidad

En Binter sabemos que los proyectos, sueños e ilusiones de nuestros clientes no esperan. Por eso, dentro de nuestro compromiso de dar el mejor servicio, queremos compartir con ustedes los datos de puntualidad mensuales, destacando los resultados de las principales aerolíneas españolas. Estos datos los proporciona OAG, el proveedor líder global de información digital de vuelos y de aplicaciones para el sector turístico.

La puntualidad se mide por el porcentaje de vuelos que salen o llegan dentro de un desplazamiento de 15 minutos sobre el horario programado. En esta página se muestra el ranking de las 50 aerolíneas con mejor puntualidad en el mes de octubre. Los interesados pueden ampliar la información en: www.oag.com

Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos	Posición	Aerolínea	Llegadas	Vuelos
1	Safair	95.4%	2,260	26	TACA International Airlines	86.3%	417
2	Garuda Indonesia	94.0%	13,226	27	LATAM Airlines Group	86.2%	43,885
3	Fiji Airways	92.9%	2,064	28	Sky Express S.A.	86.1%	2,874
4	Copa Airlines	92.6%	10,073	29	Westjet	86.0%	20,720
5	LATAM Airlines Ecuador	92.2%	994	30	Philippines AirAsia Inc.	85.9%	4,746
6	Cathay Dragon	90.6%	5,058	31	Air Astana	85.8%	3,633
7	Bangkok Airways	90.5%	5,506	32	Qatar Airways	85.8%	16,212
8	Azerbaijan Airlines	90.0%	1,605	33	Delta Air Lines	85.6%	166,204
9	Aeroflot Russian Airlines	89.8%	30,653	34	Thai AirAsia	85.5%	11,874
10	SunExpress	89.5%	6,148	35	AirDo	85.4%	1,808
11	Singapore Airlines	89.1%	7,932	36	Ryukyu Air Commuter	85.4%	1,279
12	Skymark Airlines	89.0%	5,004	37	Solaseed	85.2%	2,294
13	Cebgo	89.0%	2,605	38	Alaska Airlines	85.0%	39,605
14	Fuji Dream Airlines	89.0%	2,366	39	Middle East Airlines	85.0%	2,255
15	Canaryfly	88.6%	1,097	40	Spirit Airlines	85.0%	18,565
16	Uni Airways	87.9%	4,757	41	Japan Transocean Air	85.0%	2,170
17	Iberia	87.7%	18,648	42	Binter Canarias	84.6%	5,943
18	Jet2.com	87.7%	8,631	43	Gulf Air	84.1%	4,561
19	Viva Air Peru	87.6%	894	44	Air Mauritius	83.9%	1,171
20	Star Flyer	87.6%	2,076	45	Qantas Airways	83.9%	23,716
21	Viva Air Colombia	87.6%	2,462	46	Virgin Atlantic Airways	83.8%	2,031
22	Philippine Airlines	87.3%	10,049	47	Allegiant Air LLC	83.7%	7,863
23	Atlantic Airways Faroe Islands	87.0%	252	48	Turkish Airlines	83.7%	41,512
24	Etihad Airways	86.5%	7,674	49	Olympic Air	83.7%	5,106
25	Hong Kong Airlines	86.4%	2,963	50	Air Europa	83.6%	8,475

Volamos por ti ✈️

Binter

Entretenimiento a bordo

Disfruta de nuestro servicio de entretenimiento a bordo siguiendo estos sencillos pasos:

- ✈️ 1. Activa el modo avión de tu smartphone o tablet
- 📶 2. Conéctate a la red wifi "Binter-AirFi"
- 🌐 3. Entra en tu navegador y accede a www.airfi.aero
- 👉 4. Navega por las diferentes secciones y disfruta del contenido



Volamos por ti ✈️

Binter

Región de Murcia

Herencia mediterránea

VUELOS
DIRECTOS



Costa Cálida
Región de Murcia

30
AÑOS

Convierta sus puntos en momentos únicos

Con BinterMás puede regalar sensaciones inolvidables en más de 30 empresas asociadas para disfrutar de la Navidad con los suyos.

Sienta la magia de estas fechas disfrutando de las mejores ofertas en vuelos, hoteles, rent a car, spa, golf...

Descanse y diviértase, solo tiene que elegir.



BinterMás les desea una Feliz Navidad

Consulte toda la oferta disponible en bintermas.com o llamando al teléfono 902 391 392

BinterMás

Una inolvidable navidad, En más de 30 empresas asociadas...



BinterMás

VUELOS



BINTER
902 391 392
bintercanarias.com
Obtención: de 100 a 1.000 puntos



VUELOS + HOTEL

CANARIASVIAJA
902 003 949
canariasviaja.com
Obtención: 1 punto por 1 €



IBERIA
902 400 500
iberia.com
Obtención: de 75 a 300 puntos



BIENESTAR

TALASOTERAPIA LAS CANTERAS
+34 928 271 170
talasoterapialascanteras.com
Obtención: 40 puntos/circuito

ALQUILER DE COCHES



CICAR
+34 928 822 900
cicar.com
Obtención: de 40 a 100 puntos



ESTACIONES DE SERVICIO

DISA
901 101 016
disagrupo.es
Obtención: hasta 50 puntos



AVIS
902 135 531
avis.es
Obtención: de 50 a 75 puntos

COMPRAS



CANARIENSIS
900 252 423
aldeasa.com
Obtención: 120 puntos por 30 €



UNICEF
+34 928 269 293
unicef.es
Donación de 300 o 500 puntos

ALOJAMIENTOS



ARRECIFE GRAN HOTEL & SPA
+34 928 800 000
aghotelspa.com
Obtención: 300 puntos



GOLD BY MARINA
+34 928 948 555
goldbymarina.com
Obtención: 100 puntos



BARCELÓ HOTEL GROUP
902 101 001
barcelo.com
Obtención: de 125 a 400 puntos



GRAN HOTEL ATLANTIS BAHÍA REAL
+34 928 537 153
atlantisbahiareal.com
Obtención: 600 puntos



BUENDÍA CORRALEJO NOHOTEL
+34 928 943 027
buendiacorralejo.com
Obtención: 215 puntos



H10 HOTELS
900 444 466
h10hotels.com
Obtención: de 250 a 420 puntos



HOTEL CORDIAL MOGAN PLAYA
+34 928 143 393
becordial.com
Obtención: 470 puntos



HOTELES ELBA
902 172 182
hoteleselba.com
Obtención: de 140 a 800 puntos



DREAMPLACE HOTELS & RESORTS
902 210 902
dreamplacehotels.com
Obtención: de 200 a 600 puntos



HOTEL PARQUE TROPICAL
+34 928 774 012
hotelparqueparquetropical.com
Obtención: 200 puntos



DUNAS HOTELS & RESORTS
902 142 828
hotelesdunas.com
Obtención: de 300 a 500 puntos



IBEROSTAR HOTELS & RESORTS
902 995 555
iberostar.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



GLORIA THALASSO & HOTELS
+34 928 128 505
gloriapalaceth.com
Obtención: de 300 a 430 puntos



LOPESAN HOTELS & RESORTS
902 450 010
lopesan.com
Obtención: de 150 a 325 puntos

GOLF



EL CORTIJO CLUB DE CAMPO
+34 928 711 111
elcortijo.es
Obtención: de 100 a 200 puntos



GOLF CLUB FUERTEVENTURA
+34 928 160 034
fuerteventuragolfclub.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



SALOBRE GOLF RESORT
+34 928 94 30 04
salobregolfresort.com
Obtención: 100 puntos



MARINA GRAN CANARIA
+34 928 153 015
marinagrancanaria.com
Obtención: 215 puntos



MELIÁ HOTELS INTERNATIONAL
912 764 747
melia.com
Obtención: de 100 a 200 puntos



R2 HOTELS
+34 928 546 054
r2hotels.com
Obtención: de 200 a 300 puntos



SALOBRE HOTEL RESORT
+34 928 943 000
salobrehotel.com
Obtención: 300 puntos



SHERATON FUERTEVENTURA BEACH, GOLF & SPA RESORT
+34 928 495 100
sheraton.com/fuerteventura
Obtención: 640 puntos



VILA BALEIRA
+351 291 980 800
vilabaleira.com
Obtención: 165 puntos

Puede consultar las condiciones completas de obtención y utilización de puntos en bintermas.com o en el 902 391 392.

Es Navidad, momento de viajar... ¡Descubra los nuevos destinos!



Murcia



Pamplona



Zaragoza

BINTER

SUME Y UTILICE PUNTOS x2 y 50%

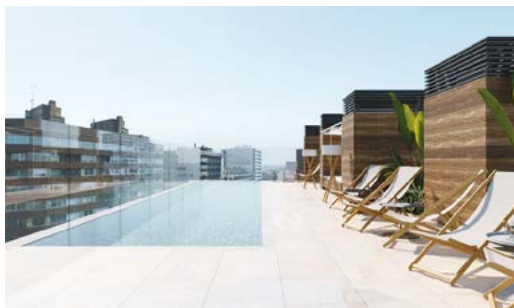
Prepare su maleta y esta Navidad conozca las nuevas rutas nacionales. En BinterMás queremos que disfrute volando a nuevos destinos, por eso, hasta final de año, las nuevas rutas de Binter: Murcia, Pamplona y Zaragoza, valen la mitad de puntos¹. Además, al presentar su tarjeta BinterMás en el momento de su reserva podrá obtener el doble de puntos.

	Sume x2	
Murcia	antes 1.230	ahora 2.460 puntos
Pamplona	antes 1.600	ahora 3.200 puntos
Zaragoza	antes 1.600	ahora 3.200 puntos

Vuele al 50%	
antes 10.000	ahora 5.000 puntos
antes 13.000	ahora 6.500 puntos
antes 13.000	ahora 6.500 puntos

bintercanarias.com
902 391 392

Validez hasta diciembre 2019. 1.- Puntos por un trayecto. Sujetos a disponibilidad de plazas en redención. Descuento y doble puntuación ya asignadas. Información y condiciones completas en bintermas.com



INSIDE ZARAGOZA

SUME Y UTILICE PUNTOS

Prepare su escapada urbana a Zaragoza y reserve su alojamiento en el Innside Zaragoza, situado en una de las arterias principales y con más vida de la ciudad.

TABLA DE PUNTOS

	Sume	Utilice
Habitación doble	200	10.000

melia.com
+34 912 764 747

BINTERMÁS NIÑOS

GANADOR SORTEO PINTAR Y GANAR

Los niños que volaron este verano con Binter disfrutaron a bordo con los pintables de BinterMás niños. Este año con más de 10.000 participaciones correctamente cumplimentadas.

¡Muchas gracias a todos y felicidades al ganador!

bintermas.com
902 391 392

Gestione el alta del programa BinterMás niños en el 902 391 392.



DESCUENTO DIRECTO



SSP

BENEFICIO EXCLUSIVO

Ahora le valdrá la pena llegar con tiempo al aeropuerto de Gran Canaria. Saboree sus ventajas y disfrute con SSP. Presente su tarjeta BinterMás en el momento de abonar su consumición, en los establecimientos seleccionados, y reciba hasta un 10% de descuento directo por ser titular BinterMás.

BinterMás	8%	Descuento directo*	
BinterMás Plata	9%	Descuento directo*	bintercanarias.com
BinterMás Oro	10%	Descuento directo*	902 391 392

*Promoción válida hasta el 31 de diciembre de 2019. Solo en el aeropuerto de Gran Canaria. Únicamente en los establecimientos adheridos. Abonando los consumos, de manera presencial, con su tarjeta BinterMás recibirá un descuento directo según su nivel de tarjeta.

BinterMás

Desde
3500+ 58€

Puntos BinterMás Por persona

Vuelo + Hotel + Entrada

IZAL

GIRA AUTOTERAPIA

Pabellón Santiago Martín - Tenerife
Sábado, 11 enero 21:00h
Occidental Santa Cruz
Contemporáneo 3*
2 días / 1 noche

- Doble
- Alojamiento y desayuno
- Entrada en Grada

Precio residente canario por persona desde La Palma, en base a ocupación Doble.
 Válido para compras en Diciembre y estancias del 10/01 al 12/01/20. Plazas limitadas.
 Consultar resto de salidas on-line.

Compra on-line o llama
al 922 24 81 61

Acumule y use puntos BinterMás con:
canarias**viaja.com**

Canariaviaje - Agencia de viajes IANV-0000094/2/3 C. El Pilar 28 - Local A - Entresuelo 38002 - S/C de Tenerife



 @Jlpolizon



 @ACE_spotter



 @GomeraRuth



 @Naidadp

#VOLANDOCONBINTER

¿Quieres compartir tu experiencia Binter?

Si eres de los que disfrutan del paisaje a bordo, comparte en redes sociales tus imágenes con la etiqueta #VolandoconBinter. Publicaremos las mejores fotografías en nuestra revista y en Facebook, Twitter e Instagram. Recuerda etiquetarnos. ¡Felices vuelos!

 /bintercanarias

 @binternt

 @bintercanarias

Menú de cortesía en los vuelos nacionales e internacionales National and International flights complimentary menus

MENÚ SNACK* | SNACK MENU*

SNACK DULCE | SWEET SNACK

Menú Infantil	Kids Menu
Pan de leche	Milk roll
Palitos con queso fundido	Cream cheese with bread sticks
Mermelada de fresa	Strawberry jam
Nocilla	Nocilla chocolate spread
Galletas digestive	Digestive biscuits



SNACK SALADO | SAVOURY SNACK

Sándwich/Focaccia	Sandwich/Focaccia
Paté de pescado	Fish pate
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits

SNACK IBÉRICO | IBERIC SNACK

Ibéricos	Iberian assortment
Picos de pan	Bread sticks
Humus	Humus
Crema de queso para untar	Cream cheese
Crackers	Crackers
Galleta de chocolate	Cocoa biscuits



BAR** | BAR**

Vino, cervezas, refrescos, zumos de piña y naranja, agua, café y té.
Wine, beers, soft drinks, juices (pineapple, orange), water, coffee, tea.

MENÚ SÁNDWICH | SANDWICH MENU



Sándwich	Sandwich
Zumos de piña y naranja	Juices (pineapple, orange)

* Menú sujeto a modificación por cambios de la operativa.

* Products may vary due to flight changes.

** Por limitación de espacio del avión, la disponibilidad de bebidas puede verse afectada durante el servicio. Disculpen las molestias.

** Due to limited space on the plane, the availability of drinks can be disrupted during the flight. We apologize for any inconvenience caused.

Binter

Volamos por ti

180 vuelos diarios – 3,6 millones de pasajeros al año
8 destinos interinsulares – 5 destinos nacionales
14 destinos internacionales

Interinsulares

Islas Canarias: *El Hierro, La Palma, La Gomera, Tenerife, Gran Canaria, Fuerteventura, Lanzarote y La Graciosa*

Nacionales

Mallorca – *Lunes, miércoles, jueves, sábados y domingos*

Vigo – *Martes, miércoles, jueves, sábados y domingos*

Murcia – *Martes y sábados*

Pamplona – *Viernes y domingos*

Zaragoza – *Lunes y miércoles*

Interinsular Cabo Verde

Sal, Santiago, San Vicente, Boavista, Fogo, San Nicolás y Maio

Interinsular Madeira

Porto Santo

Internacionales

Marrakech – *Jueves y domingos*

Agadir – *Lunes y viernes*

El Aaiún – *Martes, jueves, viernes y domingos*

Lisboa – *Jueves y domingos*

Cabo Verde – *Martes y viernes*

Madeira – *Martes, jueves, sábados y domingos*

Dakar – *Lunes y viernes*

Banjul – *Sábados*

Nuakchot – *Lunes, miércoles y sábados*

Dajla – *Sábados*

Casablanca – *Lunes y jueves*

* Azores: *Domingos. Operado por SATA*

* Boston: *Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)*

* Toronto: *Sábados. Operado por SATA (sólo en verano)*



ISLAS CANARIAS

La Palma Lanzarote La Graciosa
La Gomera Tenerife
El Hierro Fuerteventura
Gran Canaria

CABO VERDE

San Vicente San Nicolás Sal
Boavista
Fogo Maio Santiago

Actualizado a noviembre 2019



Poema del Mar AQUARIUM



Las Palmas de Gran Canaria



poema-del-mar.com

FAMILY PACK

EXCLUSIVO RESIDENTES CANARIOS



+Info / Reservas:
Taquilla | Tel. 928 010 350
poema-del-mar.com

Oferta exclusiva del 21 de octubre al 21 de diciembre de 2019
Aplicable a residentes canarios, 2 adultos + 2 niños entre 4 y 11 años
(menores de 4 años: GRATIS). Persona extra: Precio residente canario.
Consultar Condiciones Generales en la web poema-del-mar.com

POEMA DEL MAR *Muelle Sanapú - Las Palmas de Gran Canaria*

Descubre todos los secretos del Planeta Azul

Un magnífico viaje por los cinco continentes a través de las diferentes especies que aquí habitan. Sus visitantes podrán pasear por la Jungla junto a peces goliat, tortugas de agua dulce y cocodrilos. En la zona de Playa podrán adentrarse en el mundo Nemo rodeados de peces payaso con sus llamativos colores.

El broche final lo pone Deep Sea, un lugar que no deja a nadie indiferente gracias a la mayor ventana curva de exposición que existe en el mundo -su cristal tiene unas medidas de 36 metros de ancho por siete metros de altura y 39 centímetros de grosor-, donde podrán observar los tiburones y rodearse del océano profundo.

Adquiere tu entrada en poema-del-mar.com

Síguenos en     



HARD TO WRAP.
EASY TO LOVE.

EMMA ROBERTS



TOUS

FINE JEWELERS SINCE 1920

STAY SURPRISED.
STAY TENDER.

TOUS.COM

LAS PALMAS DE GRAN CANARIA. C/ VIERA Y CLAVIJO, 20 / CC LAS ARENAS
SANTA CRUZ DE TENERIFE. SAN LUCAS, 68 / SIAM MALL